



E-cesta - podpora vzdělávací
nabídky pro účastníky dalšího
vzdělávání v cestovním ruchu

Pracovní sešit

Regionální gastronomie Ústeckého kraje

Autorka: Mgr. Dana Obermajerová



INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ

Tento projekt je spolufinancován
Evropským sociálním fondem
a státním rozpočtem České republiky

Modul regionální gastronomie Ústeckého kraje

autorka:

Mgr. Dana Obermajerová

Obsah

1. Slovo úvodem

2. Studijní návod - průvodce kurzem

2.1. Plán studia

2.2. Studijní články

2.3. Multimediální materiál

2.4. Podmínky úspěšného absolvování kurzu

3. Jak najít zlato ve svém domě

3.1. Rozdělení a popis kraje – jedinečnost regionů, perly kraje

3.2. Regionální značky kraje

3.3. Oceněné regionální potravinářské výrobky

4. Sezona je víc než jen okurková - Vařte z toho nejlepšího, co právě roste

4.1. Čerstvost nadevše

4.2. Najděte si svého farmáře

4.3. Fantazie, tvořivost, aktivita = originalita

5. Návrat ke kořenům

5.1. Význam regionálních kuchařek

5.2. Sousedská

5.3. Tradiční historické recepty z Krušnohoří

6. Regionální kuchařka – buďte svoji – buďte originální

6.1. Tradiční recepty kraje s oceněnými regionálními produkty

6.2. Jak upravovat původní recepty

1. Slovo úvodem

Baví Vás regionální gastronomie, tradice a dobré jídlo? Či hodláte v tomto oboru podnikat?

Účelem tohoto kurzu je poskytnout účastníkům znalosti a dovednosti gastronomie typické pro Ústecký kraj. V jednotlivých kapitolách se postupně seznámíte s nejlepšími a nejzajímavějšími zemědělskými a potravinářskými produkty regionu. Dozvíte se, kde je koupit a jak s nimi naložit. Naučíte se, jak využívat výhod sezonní nabídky, originálně použít lokální čerstvé suroviny a tím zvyšovat kvalitu stravovacích služeb a snižovat Vaše náklady. Součástí kurzu jsou receptury pro přípravu tradičních regionálních pokrmů a návody, jak klasické receptury moderně upravovat. Po absolvování kurzu dokážete sestavit jídelní lístek a připravit pokrmy z lokálních surovin s ohledem na sezonnost, čerstvost a kvalitu. Odlišíte se tak od konkurence a v rámci cestovního ruchu uspokojíte stále se zvyšující zájem o regionální gastronomii. Váš podnik se stane místem, kam se lidé rádi vrací, místem, kde se dobře vaří a daří.

Přeji dobrou chuť a na on-line setkávání se na Vás těší

Mgr. Dana Obermajerová, autorka kurzu

2. Studijní návod - průvodce kurzem

Těmto informacím věnujte zvýšenou pozornost a bude se vám snadno a dobře studovat.

Cíle

Po prostudování tohoto článku se budete s přehledem orientovat v tomto on-line kurzu a budete znát požadavky pro jeho úspěšné absolvování.

Tento kurz byl vytvořen v rámci projektu E-cesta v roce 2014.

Autorkou kurzu je Mgr. Dana Obermajerová, učitelka gastronomie, gastronomická novinářka a spolupracovnice časopisu *Apetit*.

2.1. Plán studia

Kurz obsahuje úvodní kapitolu a dalších 5 kapitol, které vás provedou regionální gastronomií Ústeckého kraje. Kromě studijních článků naleznete v kurzu další aktivity, úkoly, multimediální materiály a zajímavé odkazy. Způsob práce v tomto kurzu je zcela individuální a svobodný, i když jsou kapitoly a aktivity v kurzu řazeny tak, jak je vnímáme z autorského hlediska za optimální.

Začněte tím, že si vytvoříte svůj vlastní plán studia. Doporučujeme do něj zařadit alespoň drobnou ochutnávku regionálních specialit a studium si tak doslova vychutnat.

2.2. Studijní články

Studijní články jsou interaktivní. Vnímejte je jako výklad učitele a drobné úkoly jako otázku před dalším výkladem - pro kontrolu, zda právě probraná látka byla pochopena. Získané vědomosti a dovednosti si pak sami ověříte v krátkých autotestech zařazených v průběhu a v závěrečném testu na konci kurzu. Zajímavosti pro zvědavé naleznete pod heslem „Stojí za pozornost“ a „Ochutnejte“.

2.3. Multimediální materiál

Zdroje obrázků a fotografií jsou uváděny souhrnně na konci jednotlivých studijních článků. Multimediální materiály, jako jsou textové dokumenty, videa apod. naleznete vždy ve formě odkazu na webové stránky, kde je dokument dostupný nebo jsou autorskými díly tvůrců tohoto kurzu.

2.4. Podmínky úspěšného absolvování kurzu

1. vyplnit a odevzdat závěrečný test
2. odeslat jeden příspěvek do diskuzního fóra
3. vyplnit závěrečné hodnocení kurzu

Doufám, že Vám kurz přinese inspiraci, nalézání odpovědí i nových otázek, nadšení pro tradiční kuchyni i zábavu. Přeji hodně úspěchů!

3. Jak najít zlato ve svém domě

Víte, které regiony patří do Ústeckého kraje? Pojďme si ho nejdříve zmapovat a podrobněji rozdělit. Pak se podíváme, co kraj nabízí a které potravinářské výrobky jsou zde jedinečné.

Cíle:

Po prostudování tohoto článku budete mít základní představu o Ústeckém kraji z hlediska gastronomie. Získáte informace a materiály o nejvýznamnějších regionálních značkách kraje a představíme vám vybrané oceněné zemědělské a potravinářské výrobky z jednotlivých regionů.

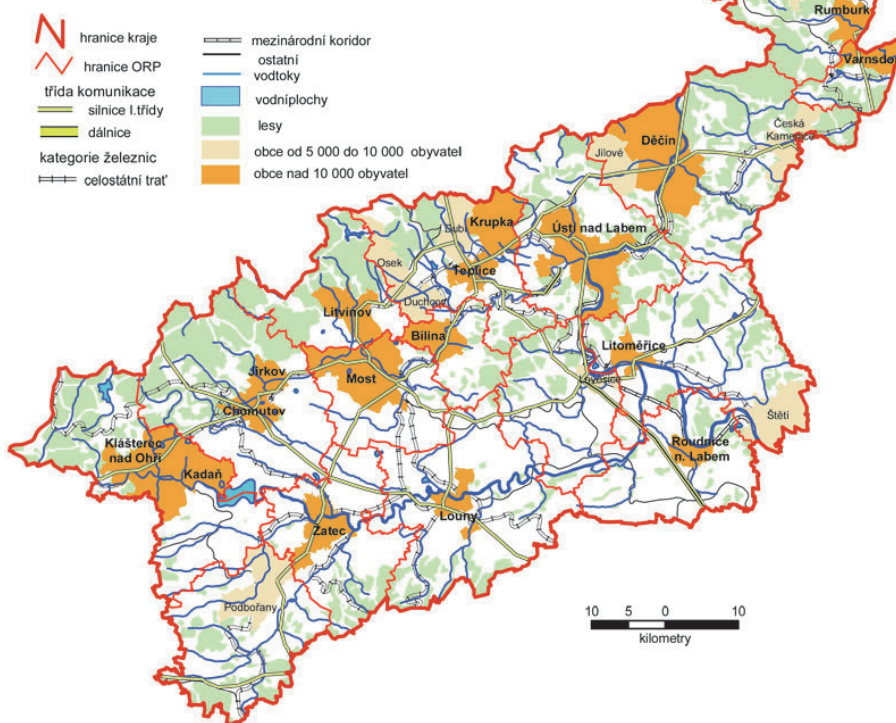
3.1. Rozdělení a popis kraje

Podíváte-li se na mapu Čech, najdete Ústecký kraj na severozápadě České republiky.

Severozápadní hranici kraje tvoří společně s německou spolkovou zemí Sasko (Sachsen) a tvoří ji z větší části hřeben Krušných hor. Na severu pak přechází pásmo hor v Labské pískovce s unikátními skalními městy, soutěskami a věžemi, kde se nachází Národní park České Švýcarsko a ten dále navazuje na část chráněného území Lužických hor. Ve vnitrozemí pak jakoby zničeho nic vystupuje z rovin sopečné České středohoří a přechází do úrodných nížin Litoměřicka, Podřipska, Lounska a Žatecka.

Již z tohoto stručného popisu je patrné, že se jedná o území přírodně velmi členité, zahrnující oblasti zcela odlišného krajinného typu. Typ krajiny pak zásadně určuje charakter hospodářství jednotlivých regionů, měst a obcí a způsob života jeho obyvatel, včetně místních gastronomických zvyklostí.

Geografická mapa Ústeckého kraje
Geographical map of the Ústecký Region



Zdroj: [http://csuqeo.i-server.cz/csu/2005edicniplan.nsf/t/B60036C69C/\\$File/4201m01.jpg](http://csuqeo.i-server.cz/csu/2005edicniplan.nsf/t/B60036C69C/$File/4201m01.jpg)

Podrobnější informace, včetně administrativního členění Ústeckého kraje najdete na tomto odkazu:

http://cs.wikipedia.org/wiki/%C3%9Asteck%C3%BD_kraj

Perly kraje – jedinečnost regionů

V podvědomí většiny z nás je Ústecký kraj stále spojován především s těžbou hnědého uhlí, chemickým a papírenským průmyslem, v lepším případě se Zahradou Čech či přírodními krásami pískovcových skal a zimním lyžováním. Jednotlivé regiony a lidé v nich žijící však nabízejí mnohem více. V každé oblasti najdete pro ni typický zemědělský produkt či potravinářský výrobek vysoké kvality, který vychází z dávných tradic, i nové výrobky na této tradici založené. Tyto produkty v sobě nesou otisk místa původu, vycházejí ze zkušeností prověřené staletími, vhodných přírodních podmínek a moudrosti a umu místních obyvatel. Dotvářejí tak celkový ráz kraje a jeho jedinečnost. A právě to přitahuje turisty, oživuje cestovní ruch a tím zpětně i krajinu. Kraj a krajina se nejlépe poznávají a objevují všemi smysly. Regionální gastronomie v tomto procesu hraje nezastupitelnou a významnou roli.

Pojďme nyní projít Bránou do Čech (<http://www.branadocech.cz/>) a podívat se, jaké perly jednotlivé turistické destinace vlastně skrývají.

Dolní Poohří zaujímá malebnou chmelařskou oblast na dolním toku Ohře s městy Kadaň, Žatec, Louny, Podbořany, Klášterec, Pospoloprty, Chomutov a Jirkov. Kromě chmelnic se zde daří i ovoci.

V okolí Žatce a Loun je pro chmel velmi vhodná půda a žatecký chmel patří mezi unikátní produkty s tisíciletou tradicí a s ochrannou známkou původu (Stojí za pozornost http://www.zateckychmel.eu/index_cz.html). V Žatci si pak také můžete rozšířit vědomosti o chmelařství a pivovarnictví v Chrámě piva a chmele či Chmelařském muzeu. Pivo je ale nejlepší přímo na místě ochutnat, vaří se zde a v okolí v mnoha malých i velkých pivovarech. Nejlepší pivovary Ústeckého kraje najdete na tomto odkazu: <http://pivni.info/pivovary/ustecky-kraj/>.

Region **Krušných hor** (Bílina, Duchcov, Osek, Chomutov, Jirkov, Krupka, Litvínov, Most, Teplice, Vejprty, Telnice, Saské Krušnohoří, Dubí a jejich okolí) je kromě farem s chovem skotu, produkcí ovčích a kozích sýrů, včelařství, sadařství, sběru lesních plodů, hub a zvěřiny z místních lesů bohatý na minerální prameny. Nejznámější z minerálních vod je Bílinská kyselka, jímaná v Českém středohoří u města Bíliny. Čerpá se z hloubky 190,8 m z pramene pod horou Bořeň a lázeňský areál v Bílině po rozsáhlé přestavbě obnovuje svoji činnost a tradici <http://bilinskakyselka.cz/>. U široké veřejnosti jsou ale méně známá zdejší a prvotřídní česká vinařství. Patří k nim rozhodně obnovené České vinařství Chrámce (<http://www.ceske-vinarstvi.cz/vinarstvi.php>) - největší výrobce špičkových a vysoce kvalitních vín z vlastních hroznů v Čechách, které pěstuje na jedinečných vinicích na Mostecku, ale zajímavá jsou i malá místní rodinná vinařství (<http://www.vinarstvi-mikulasek.cz/> a <http://www.vinarstvinemecek.cz/>).

A jak chutná České Švýcarsko?

Sladce, po medu, ovoci i pivu. Mezi nej kvalitnější místní produkty tohoto regionu totiž patří med. Ale i lesní plody, ovoce z místních sadů a rozličné ovocné produkty od moštů (<http://www.ceskesvycarsko.cz/cs/regionalni-vyroby/ovocne-stavy>)

po jedinečné destiláty. Pochutnáte si zde na skvělých sýrech a dalších produktech od místních farmářů, zvěřině z místních lesů i na velmi dobrém pivu z malých pivovarů (Křimický pivovar v Krásné Lípě a Pivovar Kocour ve Varnsdorfu). Oblast zahrnuje Benešov nad Ploučnicí, Českou Kamenici, Děčín, Hřensko, Jetřichovice, Krásnou Lípou, Rumburk, Šluknov, Varnsdorf a Sasko-české Švýcarsko a jejich okolí.

Úrodné nížiny Českého středohoří v okolí Budyně nad Ohří, Libochovic, Litoměřic, Lovosic, Roudnice nad Labem, Štětí, Terežína, Třebenic, Úštěku, Mšených Lázní a Ústí nad Labem jsou předurčeny k zemědělství. Pěstuje se zde značné množství zeleniny i ovoce. V oblasti se velmi dobře daří i vinné révě. Nejvýznamnějšími vinařskými obcemi jsou zde Litoměřice, Velké Žernoseky, Lovosice a Ústí nad Labem.



(Zdroj: <http://www.zernosecke-vinarstvi.cz>)

Mezi nejlepší vinařství zde patří Žernosecké vinařství (<http://www.zernosecke-vinarstvi.cz>), Vinařství sv. Tomáše Zdeňka Vybírala a pozornost mezi odborníky stále více upoutává také novější Vinařství pod Sedlem (<http://vino.vinarstvipodsedlem.cz/>).

Kromě vinařství se na Litoměřicku dařilo po staletí i pivovarnictví. Po uzavření litoměřického pivovaru v roce 2002 navazují na tuto tradici malé rodinné pivovary, především Minipivovar Labuť (<http://www.minipivo.cz/www/cz/minipivovar-labut-litomerice/>) a i některé další malé rodinné pivovary (viz odkaz výše - <http://pivni.info/pivovary/ustecky-kraj>).

3.2. Regionální označení výrobků

Regionální značka je marketingový koncept podporující rozvoj regionů. Hlavním cílem je zviditelnění a podpora tradičních i nově vznikajících místních produktů a tím i podpora místních výrobců. Místní výrobky jsou tak vytrženy z anonymní záplavy produktů a jejich označením je garantována kvalita, originalita, tradice a původ.

Podmínky, přínos a vývoj označování regionálních výrobků najdete na tomto odkazu:

http://cs.wikipedia.org/wiki/Region%C3%A1ln%C3%AD_zna%C4%8Dka.

Asociace regionálních značek ARZ

ARZ je významný systém regionálního označování místních výrobků, do kterého se od roku 2004 zapojilo již 24 regionů. Z Ústeckého kraje jsou zde zastoupeny regionální produkty Krušnohoří označené logem (<http://www.regionalni-znacky.cz/krusnohori>) a Českosaského Švýcarska (<http://www.regionalni-znacky.cz/ceskosaske-svycarsko/>)

V Čechách působí i další značky, které nespádají sice do systému ARZ, ale označují své výrobky na podobných principech. Více informací o ARZ, regionálním označování, jednotlivých regionech a dalších regionálních produktech se dozvíte na odkazu: <http://www.regionalni-znacky.cz/arz/cs>.

Regionální potravina

Značku Regionální potravina uděluje ministerstvo zemědělství nejlepším lokálním zemědělským výrobkům a potravinám v krajských soutěžích. Cílem označování je jako u všech regionálních značek podpořit domácí producenty lokálních potravin a motivovat zákazníky k jejich koupi, ať už je to v obchodech, na farmářských trzích či přímo u výrobce. Vítězné výrobky jsou po ocenění označeny jednotným logem Regionální potravina, které se liší názvem kraje



Zdroj: http://eagri.cz/public/web/file/61246/logo_regionalni_potravina_USK.pdf

Za 5 let trvání projektu bylo oceněno celkem 475 produktů. Oceněné Regionální potraviny splňují ty nejprísnejší evropské i národní požadavky na kvalitu potravin. Regionální potraviny jsou jedinečné v porovnání s běžnými výrobky dostupnými na trhu svojí tradiční recepturou typickou pro daný kraj, originálním výrobním postupem nebo využitím specifické regionální suroviny.

Více o projektu na odkazu: <http://eagri.cz/public/web/regionalni-potraviny/o-projektu/>.

3.3. Oceněné regionální potravinářské výrobky

Pojďme se nyní blíže seznámit s některými oceněnými regionálními výrobky.

Krušnohoří – regionální produkt

Sady Jirkov - Firma Sady a školky Jirkov s. r. o. byla založena v roce 1991 a nachází se mezi Mostem a Chomutovem. Firma svou činností navázala na dlouhodobou tradici pěstování ovoce v okolí Jirkova, ovoce pěstuje k přímé konzumaci i průmyslovému zpracování. Nabízí jablka (odrůd James Grieve, Oldenburg, Spartan, Rubín, Idared, Gloster a Golden Delicious), jahody (Induka, Senga sengana, Redgauntled), třešně (Van, Napoleonova chrupka, Kordia), a hrušky (Clappova máslovka, Boscova lahvice, Lucasova, Conference). Vyrábí mošty bez chemické konzervace, dle sezonní nabídky. <http://sadyjirkov.cz/aktualni.htm>. Firma je také registrovanou školkou pro výrobu ovocného i okrasného výsadbového materiálu. Více informací najdete v odkazu: http://sadyjirkov.cz/o_nas.htm + foto sadů?

Českosaské Švýcarsko – regionální produkt

Brtnický med – Stanislav Kuba se mu věnuje více než 10 let a jeho med je opravdovým přírodním produktem s maximálním podílem ruční práce. Brtnické včely sbírají pyl z květeny rostoucí na místních lukách a hájích v srdci národního parku. Svaz českých včelařů udělil tomuto medu 1. cenu s titulem „Český med 2010“. Foto a odkaz:

<http://www.regionalni-znacky.cz/ceskosaske-svycarsko/cs/certifikovane-produkty/detail/539/brtnicky-med?k=15&r=13>

Děčínská jeřabinka - Pálenka od Valdemara Grešíka vyrobená macerací jeřábu ptačího bez přidaného cukru a destilací. Je typickým příkladem místního produktu. Vyráběla se zde již před 2. světovou válkou. Děčínská jeřabinka se vyrábí jen z ručně sbíraných jeřabin z okolí Děčínského Sněžníku a Maxiček. Naši předkové ji používali jako lék proti nachlazení a zažívacím potížím.

Kromě Regionální značky získala Děčínská jeřabinka mimořádné ocenění v soutěži Nejlepší potravinářský výrobek Ústeckého kraje - kraje Přemysla oráče za rok 2009 v kategorii Alkoholické nápoje. (Výsledky letošní soutěže najdete zde : <http://www.ohk-most.cz/ustecky-kraj-zna-viteze-souteze-o-nejlepsi-potravinarsky-vyrobek-usteckeho-kraje-kraje-premysla-orace.aspx>)

Pivo Falknštejn

– Křínický pivovar Krásná lípa

<http://www.krinickypivovar.cz/>

<http://www.regionalni-znacky.cz/ceskosaske-svycarsko/cs/certifikovane-produkty/detail/1059/pivo-falknstejn?k=8&r=13>

Pivo Kocour - Pivovar Kocour Varnsdorf s. r. o

<http://www.pivovar-kocour.cz>

Regionální potravina Ústecký kraj

Držovický ovčí jogurt bílý BIO – Jakub Laušman, Farma Držovice

<http://www.farma.drzovice.info/farma/page6.html>

<http://eagri.cz/public/web/regionalni-potraviny/regionalni-potraviny/ustecky-kraj/drzovicky-ovci-jogurt-bily-bio-1.html>

Novobranský pršut – karé

<http://eagri.cz/public/web/regionalni-potraviny/regionalni-potraviny/ustecky-kraj/novobransky-prsut-kare-1.html>

Na tomto odkazu se seznámíte s dalšími certifikovanými produkty, které mají právo používat některou z regionálních značek - viz <http://www.regionalni-znacky.cz/arz/cs/certifikovane-produkty/?k=8&r=13.22>

Kontrolní otázky:

Co znamená zkratka ARZ

Vyberte z potravin ty, které jsou oceněné značkou Regionální potravina

Závěr

A jak tedy najít zlato ve svém domě? Poznávejte a prozkoumávejte svůj region a jeho okolí. Zjistěte si, co se ve Vašem užším i širším okolí vyrábí a pěstuje a co je zde ojedinělé a zvláštní. Kromě osobní zkušenosti Vám k tomu napomohou právě systémy regionálního označování potravin a zemědělských produktů, který je zviditelňuje a garantuje jejich kvalitu a místní originalitu.

K zamyšlení. - Vzpomenete si na nějaký výlet či navštívené místo, které máte spojené s vynikajícím gastronomickým zážitkem či zakoupeným produktem, nebo naopak nejhorším? To bylo tam, kde jsme měli ty výborné knedlíky s.... a pili jsme tam nejlepší...

4. Sezona je víc než jen okurková - Vařte z toho nejlepšího, co právě roste

V této kapitole se zaměříme na to, co a kdy u nás roste, co je právě v nejlepší kondici. Čerstvé a místní sezonní suroviny jsou totiž v gastronomii polovinou úspěchu.

Cíle:

Po prostudování tohoto studijního článku budete umět vybrat čerstvé sezonní a místní suroviny. Dozvíte se, kde a jak se dají pořídit, aby pokrmy byly nejen čerstvé a kvalitní, ale i originální.

4.1 Čerstvost nade vše

V dnešní době ztrácí pohádka O Dvanácti měsíčkách takřka svoji pointu.



zdroj: <http://www.inosfera.cz/wp-content/uploads/Dvanact-mesicku-550x310.jpg>

Sehnat uprostřed zimy jahody není problém a nepotřebujete k tomu žádná kouzla. Na trhu dostanete během celého roku téměř cokoli. Ale proč v lednu kupovat jahody (či jiné ovoce a zeleninu) dovážené přes půl světa (a zatěžovat tím nejen sebe, ale i naši planetu), když můžeme využívat v první řadě místní a přirozeně uzrálé ovoce a zeleninu. Naštěstí to gurmáni, nejlepší restauratéři, kuchaři a odborníci na zdravou výživu dávno pochopili a proto razí trend – základ kvalitní kuchyně tvoří lokální a čerstvé suroviny. A věřte, že se to vyplatí, a to nejen na chuti.

Pojďme se nyní podívat, v kterém období se u nás co sklízí a jaká je vlastně sezonní nabídka ovoce a zeleniny. Podle toho pak můžete dále plánovat. Co nejčerstvější suroviny by měly tvořit základ stravy a být optimálně využity. Pokud se k tomu ještě zaměříte na potraviny z Vašeho kraje, Vaše regionální kuchyně bude bezkonkurenční. Vařte a jezte podle ročních období, podobně jako naši předci. V létě a na podzim je to jednodušší, výběr ovoce a zeleniny je velký, ale i v zimních a jarních měsících se dá stravovat podle sezony. Některé druhy ovoce a zeleniny při dobrém skladování vydrží v dobré kvalitě až do jara.

Zde si nastudujte sezonní kalendář: www.veronica.cz/dokumenty/kalendar.pdf

KALENDÁŘ ČESKÉHO OVOCE A ZELENINY

Nejste si jisti, kdy se jednotlivé druhy ovoce a zeleniny v tuzemsku sklízí?
Poradí vám náš kalendář.

MĚSÍC	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
ZELENINA												
Brokolice												
Celer												
Cibule												
Cukinky												
Čekanka hlávková												
Česnek												
Dýně Hokkaido												
Dýně špagetová												
Fazole luský												
Hrách												
Chřest												
Kapusta												
Kapusta růžičková												
Kedlubny												
Květák												
Mrkev												
Okurky												
Paprika												
Pastinák												
Patizón												
Petržel kořenová												
Pórek												
Rajčata												
Ředkev												
Ředkvičky												
Řepa červená												
Salát												
Zelí bílé a červené												
Zelí čínské												
OVOCE												
Angrešt												
Broskve												
Hrušky letní												
Hrušky zimní												
Jablka letní												
Jablka zimní												
Jahody												
Melouny												
Meruňky												
Ostružiny												
Rybíz												
Švestky												
Třešně												
Víno hroznové												
Višně												

	Čerstvé		Čerstvé
	Skladované		Skladované

Aktuální termíny farmářských trhů najdete na www.vitalia.cz

Vitalia.cz

Zdroj: <http://www.vitalia.cz/texty/kalendar-ceskeho-ovoce-a-zeleniny/>

4.2 Najděte si svého farmáře



Zdroj: http://www.maskazk.cz/data/messages/obsah105_3.jpg?qcm_date=1352291451

A jak se na trhu při nákupu orientovat? Už víme, že nám to usnadní regionální značky. Kromě označených produktů využijte nabídky místních farmářů na trhu a ve svém okolí. Ve větších městech se dají koupit farmářské, místní a regionální produkty ve speciálních farmářských prodejnách. Ale je možné, že toho svého farmáře najdete přímo za humny. Obráťte se i na certifikované sběrače a podobné odborníky, kteří Vám dodají různé bylinky, houby apod. z Vašeho okolí. Dodají Vám to, co právě opravdu roste. Proto hledejte a hlavně zkoušejte a ochutnávejte. Většinu výrobků Vám dají farmáři ochutnat přímo na místě. Neberte to jako ztrátu času, ale jako zábavu a tu nejlepší investici.

Inspiraci najdete na těchto odkazech:

<http://www.webtrziste.cz/trhy/farmar/>

<http://www.kisuk.cz/default.asp?ch=614&typ=5>

<http://www.zdraveprodejny.cz/seznam-prodejen/farmari/ustecky-kraj?stranka=1>

<http://www.severoceskefarmarsketrhy.cz/clanky/673/o-formarskych-trzich-sft/>

<http://www.adresarfarmaru.cz/>

4.3 Fantazie, tvořivost a aktivita = originalita

Jak již bylo naznačeno, v každém ročním období se dají připravit dobrá, kvalitní a pestrá jídla ze sezonních surovin. V létě a na podzim to není problém. V „hladovém“ zimním a časném jarním období máme z místních surovin k dispozici jen to, co se dá uskladnit, zavařit či jinak zakonzervovat. Je proto třeba zapojit fantazii, aktivitu a tvořivost.

Prostudujte si následující tipy a zamyslete se nad tím, které z nich by se daly použít ve Vašem konkrétním případě.

1. nasbírejte a zamražte, nasušte či zavařte to, čeho máte v okolí přebytek, takto zpracované plody Vám v zimě přijdou vhod a je to lepší než v umělé atmosféře dozrálé ovoce či zelenina
2. využívejte i nenápadné plody ve svém okolí, jako jsou např. šípky, trnky, jeřabiny apod.
3. rajčata, okurky a papriky nahradte v zimě kořenovou zeleninou – mrkví, celerem, petrželí, řepou, vodnicí apod.
4. čerstvé ovoce nahradte v zimě šetrně sušeným ovocem či domácími zavařeninami apod.
5. i v zimě a na jaře můžete pěstovat (rychlit) řeřichu, pažitku a petrželku za oknem - dodá pokrmu vitamíny a osvěží ho
6. na jaře pak využijte i kousek volného (čistého) místa v nejbližším okolí a pěstujte si svoje bylinky - jsou vždy po ruce a zcela čerstvé
7. nastudujte si, které květy a byliny jsou jedlé, patří do tradiční gastronomie (od kopřiv, přes listy pampelišky až...). Můžete si je koupit (např. <http://www.beskyd.cz/vyroby/66-jedle-kvety.htm>), pěstovat nebo ty divoce rostoucí ve Vašem okolí nasbírat – většina květů a bylin je jedlá, ale musíte je dobře znát. Pak s nimi od časného jara můžete vylepšovat saláty a zdobit pokrmy (<http://baila.net/img/a1ec7b94a08b8a8f>). Do pokrmů ale nikdy nedávejte květiny z květinářství a jiné chemicky ošetřované květy - ty patří pouze do vázy.

Další zdroje pro inspiraci:

<http://www.beskyd.cz/vyroby/66-jedle-kvety.html>

<http://data.bux.cz/book/003/437/0034374/large.jpg>

<http://obalky.kosmas.cz/ArticleCovers/125238.gif>

<http://www.gastro.tv/cz/ostatni-video/104-milan-dopita-kvetiny-patri-do-gastronomie>

K zamyšlení:

Prostudujte si staré kuchařky nebo rodinné recepty. Možná se budete překvapeni, že většina pokrmů využívá právě sezonních surovin.

Námět na diskuzi:

Objevili jste ve svém okolí farmáře, od kterého pravidelně nakupujete zeleninu a ovoce podle sezony? A jaké s tím máte zkušenosti? Máte zkušenosti s farmářskými bedýnkami či biobedýnkami?

Kontrolní otázka:

Označte ovoce, které je u nás v sezoně v měsících v květnu a červnu.

Vyberte jednu nebo více možností:

- ☐ a. Rybíz
- ☐ b. Višně
- ☐ c. Hrušky
- ☐ d. Třešně
- ☐ e. Jablka
- ☐ f. Jahody
- ☐ g. Angrešt
- ☐ h. Švestky
- ☐ i. Ostružiny
- ☐ j. Meruňky
- ☐ k. Víno hroznové
- ☐ l. Broskve

5. Návrat ke kořenům

Víte, kde čerpat inspiraci pro regionální kuchyni Vašeho kraje a jak se vlastně utvářela? Pojďme nahlédnout trochu do historie gastronomie prostřednictvím regionálních kuchařek a zjistit, kam sahají její kořeny.

Cíle:

Po prostudování tohoto článku budete vědět, jaký význam a přínos mají regionální kuchařky a kterými sousedními kuchyněmi byla regionální kuchyně Ústeckého kraje nejvíce ovlivněna a jak se utvářela.

5.1 Význam regionálních kuchařek

Jak již bylo řečeno v první kapitole, krajina, její ráz a krajinný kontext mají zásadní vliv na gastronomii daného regionu. A jsou také nejlepší cestou, jak pochopit a poznat její kořeny. Velmi pěkně o tom hovoří Petra Pospěchová v tomto video příspěvku (<https://www.youtube.com/watch?v=Lr7NVn7Cp5M>), autorka Regionální kuchařky s podtitulem Všechny chutě Čech, Moravy a Slezska.



zdroj: https://obalky.kosmas.cz/ArticleCovers/177510_big.jpg

Už víme, že každý region České republiky má své jedinečné potravinářské produkty, které vznikly v určitých konkrétních podmínkách a kulturně-historických souvislostech daného kraje. Za všechny na území České republiky vzpomeňme například proslulé znojemské okurky, olomoucké tvarůžky či hořické trubičky. Zjednodušeně řečeno, jinak se vařilo a jedlo v drsných horských podmínkách a na venkově a jinak se místní kuchyně utvářela v měšťanském prostředí a klášterech. Ve všech případech se ale recepty na tradiční jídla předávaly z generace na generaci a to ústně, v kuchařkách či na jídelních lístcích. Tak se

zachovaly nejoblíbenější místní recepty, které přispěly ke kulturnímu vývoji regionu a vytvoření emocionálního pouta k domovu, které se do dnešních dnů projevuje při svátcích, oslavách a zvycích v průběhu celého roku. Díky historickým a etnografickým záznamům a především vzpomínkám a vyprávění starousedlíků se i dnes tyto tradiční recepty dostávají do nových regionálních kuchařek a my máme možnost znovuobjevovat skvosty lidové stravy našich předků, naši historii a kořeny.

Položme si nyní otázku, proč jsou právě v dnešní době regionální pokrmy tolik vyhledávané?

Námět na diskuzi – Přitahuje vás ochutnat při cestování místní speciality? A proč?

Jednou z možných odpovědí je, že regionální kuchyně a její pokrmy jsou spojeny s konkrétními lidmi, žijícími na daném území, a nesou v sobě osobní příběhy i jedinečnost místa, kde vznikly, vzpomínky a emoce. Tradiční místní pokrmy bývají vesměs jednoduché a odpovídají způsobu života obyvatel a přirozeným rytmům přírody. Místní strava a regionální pokrmy jsou prostředníkem k hlubšímu poznání a pochopení daného regionu. Lidé se poznáváním místní gastronomie mohou lépe chápat, porozumět si a respektovat se ve svých odlišnostech a zvláštnostech a mohou intenzivněji pronikat do tajů místního způsobu života a chápat historické souvislosti. Mohou zkoušet a rozpoznávat jiné chutě, vůně a užívat si rozmanitostí, které lokální kuchyně nabízejí. A to v dnešním stále unifikovanějším a zglobalizovaném světě lidé stále více vyhledávají.

I proto najdete na pultech knihkupectví a internetu poměrně velké množství různých regionálních kuchařek, receptů a mnohé projekty, podporující rozvoj gastronomie jednotlivých regionů. Je nutno ale dodat, že konkrétních kuchařek a receptů z Ústeckého kraje na trhu ani na internetu mnoho nenajdete, jsou spíše ojedinělou záležitostí. Čerpat inspiraci můžete především ze starých kuchařek především od Magdaleny Dobromily Rettigové, nebo Marie Janků-Sandtnerové.



Zdroj - <http://www.antique-shopping.cz/foto/v002236.jpg>

Z novějších kuchařek pak z již zmíněné knihy Petry Pospěchové.

Za pozornost vzhledem k našemu tématu stojí i „Malá kuchařka česko-německého příhraničí“, která vznikla během realizace projektu Původ a značka: náš region. Projekt vznikl ve spolupráci tří místních akčních skupin, s podporou Programu rozvoje venkova a osy IV LEADER jako projekt národní spolupráce, a to MAS Západní Krušnohoří, MAS Šluknovsko a MAS Český les. Kuchařka je k dostání v centrálních jednotlivých sdružení a ke stažení je i webové e-knihovně projektu E-cesta.

Tato kuchařka obsahuje lokální recepty od konkrétních místních obyvatel a jejich tradiční rodinné recepty včetně vybraných současných regionálních produktů. Publikaci doporučuji k inspiraci a ucelenějšímu pohledu na stravovací zvyklosti uvedených regionů.

Odkazy na další zajímavé regionální kuchařky a weby s regionálními recepty :

<http://eagri.cz/public/web/regionalni-potraviny/regionalni-potraviny/ustecky-kraj/regionalni-recepty/>

<https://www.kosmas.cz/knihy/101192/regionalni-pokrmy/>

<http://www.recepty.cz/clanek/cestovani-za-jidlem/regionalni-recepty-587>

<https://www.youtube.com/watch?v=gy0dpAOoDSQ>

https://www.youtube.com/watch?v=9cZyK_W6Pp0

Pro inspiraci:

<https://www.kosmas.cz/knihy/167067/staroceske-umeni-kucharske/>

<https://www.kosmas.cz/knihy/150211/svejkova-kucharka/>

<http://chutopis.cz/casopis-chutopis/>

<https://www.kosmas.cz/knihy/103591/polska-kucharka/>

<http://eshop.knihydobrovsky.cz/eshop-zapadni-krusnohori-zmizele-cechy-42888.html>

5.2 Sousedská

Pojďme se nyní podívat na to, jak se v minulosti vařilo a jedlo v regionech Ústeckého kraje a jak se regionální kuchyně vlastně vytvářely. Každá kuchyně je ovlivněna a utvářena kromě rázu krajiny, způsobu života jejích obyvatel a dalších podmínek také stravovacími zvyklostmi, tradicemi a zvyky migrujících obyvatel, především pak prolínáním různých národů a kultur. Regiony Ústeckého kraje jsou vlastně příhraničními regiony Čech, tzv. Sudety, ve kterých do roku 1945 převažovalo německé obyvatelstvo, což ovlivnilo zdejší gastronomii.



zdroj: <http://historie.lusa.cz/wp-content/uploads/2014/09/1215.jpg>

Sudetská kuchyně ale nebyla nikdy jednotná, spojuje ji pouze německý element promísený s českým prostředím. Z tohoto hlediska měla nejvýznamnější vliv na regionální kuchyni Ústeckého kraje kuchyně německá - saská, ale i kuchyně polská a kuchyně Lužických Srbů z Horní Lužice.

Nejpřínosnějším dílem, pojednávajícím o jídle a pití v Krušnohoří, je vědecká projektová studie „Gastronomie českého a saského Krušnohoří z kulturně historického pohledu“, jejímž autorem je německý profesor Gotthard Bruno Schicker (http://de.wikipedia.org/wiki/Gotthard_B._Schicker). Autor se v této studii, rozdělené do třech částí, velmi podrobně zabývá lokální krušnohorskou kuchyní. V jednotlivých kapitolách zkoumá vlivy na krušnohorskou kuchyni z horizontální, vertikální a časové perspektivy zhruba od roku 1450 do současnosti. Cenné je také to, že vysvětluje a analyzuje historické recepty společně s návrhy na znovuoživení, resp. na přizpůsobení regionálních pokrmů pro praktické, všestranné a trvalé využití v současné krušnohorské gastronomii. Poslední část studie se věnuje posouzení hostinců se známkou „Echt Erzgebirgische Landgasthofe“ a restaurací s regionální kuchyní dle daných kritérií. Tato kapitola také obsahuje sbírku citátů, písní, básní a vyprávění o gastronomii českého a saského Krušnohoří relevantních z kulturně historického hlediska včetně závěrů a praktických doporučení. Část této studie pak byla autorem zpracována v kuchařce s názvem „Erb-Gerichte“, která vyšla v létě roku 2014 a zanedlouho by měla vyjít v Čechách pod názvem Pokrmy našich předků. Je to vůbec první ucelené dílo, které pojednává o tradičním jídle a stolování v Krušnohoří, včetně typických receptů, které autor sepsal z pamětí německých starousedlíků a pečlivého studia starých kuchařek.

Zdroj: http://vary.idnes.cz/profesor-objevuje-krusnohorskou-kuchyni-fgw-/vary-zpravy.aspx?c=A141024_2110388_vary-zpravy_pkz

http://bilder.wfe.eu/kueche/Gastrostudie_cz.pdf

Na tomto odkazu pak najdete tradiční krušnohorské recepty

http://www.sosnejdek.cz/ziel3/rez_list.htm, které byly ověřeny žáky gastronomické školy, která na projektu profesora Schickera spolupracuje.

Další související články o krušnohorské lokální kuchyni http://vary.idnes.cz/profesor-objevuje-krusnohorskou-kuchyni-fgw-/vary-zpravy.aspx?c=A141024_2110388_vary-zpravy_pkz a saské kuchyni <http://www.novinky.cz/cestovani/nemecko/325745-saska-historie-na-taliri.html>

5.3 Historické pokrmy Krušnohoří

A které pokrmy jsou historickými pokrmy Krušnohoří? To se dozvíte v níže uvedené ukázce z již zmiňované vědecké projektové Gastrostudie profesora G.B. Schickera, kterou považují za základní a ucelené dílo zabývající se regionální krušnohorskou kuchyní. Vybrané typické regionální recepty z českého a saského Krušnohoří jsou doplněny zkráceným pojednáním o historii daného pokrmu. Studie obsahuje mnohé další historické recepty z rolnické, hornické, měšťanské a klášterní kuchyně, které jsou vhodné k sestavení jídelních lístků s regionálními pokrmy ve venkovských hostincích nebo restauracích, zaměřujících se na krušnohorské pokrmy, i pro tématicky laděné akce.

Následující recepty jsou rozpočítány pro čtyři osoby, s výjimkou reprodukce historických receptů v doslovném znění.

Chlebová polévka (Brotsuppe)



zdroj: <http://static.chefkoch-cdn.de/ck.de/rezepte/203/203348/437516-big-sueddeutsche-brotsuppe.jpg>

Tento rolnický pokrm existuje v nesčetných variantách a patří pravděpodobně k nejstarším polévkám vůbec. Nejprostší varianta se skládá z horké vody, soli a kmínu (pro vylepšení se obzvláště v zimních měsících používá česnek). Do ní se pak nalámou kousky chlebové placky. Jiná varianta používá jako základ kofent, slabé pivo z druhé várky. Teprve později nebo při svátečních příležitostech se objevují chlebové polévky, jejichž základem je mléko (většinou kyselé) nebo vývary. Vychází se z černého žitného chleba jako zavářky. Jsou také známé sladké varianty chlebové polévky. V té se rozdrobí chléb do podmáslí, dochutí se cukrem, skořicí a přidají se rozinky nebo sušené ovoce. Z měšťanské kuchyně známe zatím jen jednu slanou výjimku (dochucenou klobásou):

Měšťanská chlebová polévka s klobásou

Ve 20 g přepuštěného másla zpěníme na drobno nakrájenou cibuli, nastrouhanou mrkev, kousek nastrouhaného celeru a stroužek rozmačkaného česneku, okořeníme kmínem, solí a pepřem. Na kostičky nakrájíme tři krajíce černého chleba a spolu s na drobno nakrájenou klobásou (Knacker, jitrnice nebo jelito) přidáme ke zbytku. Zalijeme dostatečným množstvím vývaru (1 litr), necháme asi 30 minut lehce vařit. Před podáváním posypeme co nejčerstvější majoránkou a petrželí.

Placky Getzen, Getzn



zdroj: http://www.krokusblueten.de/assets/Image/Produktfotos/spezialtaeten/Buttermilchgetzen_Produktbild.gif

Getzen je bramborový pokrm s mnoha variantami, který se v Krušnohoří vyvinul v dobách, kdy si lidé mohli dovolit masitá jídla jen zřídka. Nejznámější z nich je podmáslový getzen. Na základní recept připravíme hmotu z nastrouhaných syrových brambor. V některých oblastech se do směsi přidávají navíc vařené brambory. Hmotu osolíme a v závislosti na receptu okořeníme cibulí, pepřem nebo kmínem, pak opečeme v troubě nebo na litinové pánvi (speciálním pekáči) na špeku, másle nebo líněném oleji. Směs můžeme eventuálně před smažením obložit vyškvařeným špekem nebo kousky opečené klobásy nebo vuřtu. K podmáslovým getzenům podáváme kompot – brusinkový, borůvkový - nebo jablečné pyré.



zdroj: <http://www.rezeptwiese.de/images/recipes/0017/0636/Rezept.jpg>

Originální getzeny se vyrábějí bez mouky, kypřícího prášku a vajec. Výjimkou jsou borůvkové getzeny (Heidelbeergetzen/Hedlbaargetzn), které neobsahují brambory: těsto se připravuje z mouky, žloutku, mléka, soli a trochy cukru. Směs poklademe borůvkami. Vše se peče v troubě nebo na speciální pánvi a před podáváním posype cukrem a skořicí. Bez ovoce vznikne moučný getzen (Mehlgetzen/Mahlgetzen). Když placku doplníme kostičkami opečeného špeku a cibulí, vzniknou špekové getzeny

(Speckgetzen/Spackgetzn). Další variantou jsou „zelené getzeny“ (Grunen-Getzen), které se skládají jen z nastrouhaných syrových brambor a soli. Ale i tady můžeme přidat kostky špeku a osmaženou cibuli. Bez cibule a špeku se zelené getzeny mohou posypat cukrem. V českém prostředí byly oblíbené houskové getzeny

(Semmelgetzen/Brosel/Breeselgetzn), na které se nepoužívá mouka, ale za to nakrájené a opečené kostičky bílého pečiva. Když se takovýto getzen doplnil kostkami špeku, pak se mluvilo o „střapatých plackách“ (Zeppel/Zippelgetzen). Také v českém Krušnohoří jsou

známe recepty na getzeny (např. labantský getzen), jejichž základem jsou brambory, mouka a droždí a po upečení se nakrájí na široké proužky nebo se roztrhají na kusy velikosti dlaně (podobně jako u c. a k. trhance/Kaiserschmarrn)

Podmáslový getzen

Kilo syrových, oloupaných brambor nastrouháme a trochu vymačkáme. 500 g uvařených, oloupaných a vychlazených brambor také nastrouháme nebo rozmačkáme, smísíme s notnou špetkou soli a dostatkem podmáslí v hustou kaši. Placku na prst tlustou a kulatou upečeme buď ve třech polévkových lžících dobrého másla, nebo na přepuštěném špeku na pánvi;

podáváme s kompotem z drobného ovoce.

Pokrmy se senem



zdroj: http://montanus.znkr.cz/clanky_soubory/bludna.jpg

Vaření a pečení se senem patří v našem regionu k zapomenutým způsobům přípravy jídla. Jak v kuchyni saských rolníků, tak i v měšťanské kuchyni 17. a 18. století se ve sváteční dny nebo na dožínky připravovaly pokrmy se senem. Šunka se dovařovala v teplém seně několik dní (Reinhard Lammel, Sächsische Küche 2007 – „Saská kuchyně“). Ale již v klášterech jsou zaznamenány ojedinělé recepty se senem a sušenými bylinkami jako základem pro masové pokrmy. Vaření ze sena je doložitelné v téměř všech horských regionech. Pokrmy ze sena se vyskytují ve třech variantách: jednak se jako základ používá nejlepší luční/travní seno, za druhé se vědomě využívá seno a květiny z konkrétních luk a konečně se luční/travní seno obohacuje o divoké byliny. Při použití sena se musí dbát na to, aby bylo suché, čisté, bez hnojiv a pesticidů, nerostlo u silnice, a nejlépe bylo pěstováno ekologicky. Je známo, že každá louka „chutná“ jinak. Rozdílné aromatické

kvality, které závisí na konkrétní botanické skladbě, mají dozajista vliv na chuť produktu, který s nimi upravujeme. K jehněčí nebo srnčí kýtě se hodí např. seno z kvetoucí louky, zatímco aroma divočáka velmi dobře podpoří travní seno. Jelení nebo mufloní kýta by se rovněž měla připravovat v travním seně, které doplníme několika silnými divokými bylinami. Nedoporučuje se koupit seno pro hlodavce ze supermarketu, jelikož je nejisté, jaké konzervační látky obsahuje, nemusí škodit králíkům, ale lidem mohou. Toto seno kromě toho pochází většinou z horských oblastí (z Rakouska, Švýcarska), které oplývají jinou florou než horské louky Krušných hor. Na našich loukách roste zhruba 200 divokých bylin, mnoho z nich se využívá již odedávna jako léčivé byliny. Co nejautentičtější senná pečeně by se proto měla připravovat se senem z našich krušnohorských horských luk od zemědělce, kterému důvěřujeme. Pocit identifikace s domovem se může navodit také díky chuti. Psychologická složka, která se při přípravě regionálních pokrmů a jejich propagaci stále ještě málo zohledňuje, která ovšem hraje právě při vyzdvihování zvláštností, jedinečnosti, toho, co je typické pro daný region. Koneckonců velká část naší krušnohorské krajiny je jedlá a požitelná. A jídlo připravené se senem chutná jako ryzí krušnohorská příroda. Zkušenosti, které jsme mohli nasbírat při výrobě a ochutnávce „svině v seně“ (divočák na seně) v Pohlberské restauraci v květnu 2013 nebo muflona se senem v Groswaltersdorfu (Trankendorf), by měly být dále zpracovány, jelikož u krušnohorské senné kuchyně jde o historickou i autentickou kuchyni, kterou majitelé podniků, kuchaři a hosté akceptují a mají o ni zájem. Recepty se senem jsou také vhodné pro využití v českém Krušnohoří, kde ještě není příliš známá vzhledem k odlišným, relativně jednostranným stravovacím návykům a mohla by být obohacením jídelníčku směrem k přírodní stravě.

„Svině v seně“ (Hei-Sau, Wildschwein in Heu)

Kýtu z divočáka opečeme ze všech stran na špeku a cibuli, ještě vlažné důkladně natřeme směsí z oleje, trochy medu, rozmačkaného jalovce, tymiánu, rozmarýnu, bobkového listu (ev. trochy estragonu), pepře a soli. Železný kastrol nebo římský hrnec vyložíme čerstvým, omytým senem (vlhkým, nikoliv mokrým) z krušnohorských luk (!). Vložíme maso, zakryjeme senem, zalijeme dostatkem červeného vína (varianta 2: s černým pivem). Po dovaření (cca 3 hodiny) přecedíme vývar, zahustíme nastrouhaným černým chlebem a dochutíme jeřabinovou marmeládou. Varianta s červeným vínem zapůsobila při ukázkovém vaření v Pohlbergu 2013 lépe než varianta s černým pivem. V historickém receptu se zmiňuje kofent, slabé pivo, které existovalo i v tmavé variantě.

Pokrm se smrkovými a jedlovými výhonky

Jídla se smrkovými i jedlovými výhonky nepřicházela na stůl pouze v krušnohorské rolnické kuchyni, ale také v kuchyni měšťanské (a to hlavně jako součást jarní očištné kůry) byly velmi ceněny recepty z této dnes už zřídka praktikované kuchyně. Čerstvě zelené špičky výhonků ze smrku či jedle jsou sklizeny od května do půlky června. V

červenci by se neměly trhat pro použití v salátu, pro přípravu pečení jsou stále veskrze vhodné, pokud jsou před použitím ošetřeny horkou vodou, aby byla umírněna hořká chuť pryskyřice. Májové výhonky mohou být použity čerstvé, ale i sušené (namleté pro pečení chleba či perníku).

Falešný smrkový jelen nebo jelen jedlový

Zde by se mohlo jednat o recept, který byl vařen rolníky nebo měšťany bez přístupu k masu z divoké zvěře, jež bylo pouze pro privilegované vrstvy. Proto vzali hovězí maso a připravili je následně jako divokou. Avšak dnes se tento recept dá aplikovat i na jelení maso, maso z divočáka, nebo dokonce i jehněčí. Je však nutno dávat pozor na to, že mladé jedlové špičky se hodí více ke zvěřině (mimo srnce a zajíce), zatímco čerstvé špičky smrku jsou na chuť méně výrazné a hodí se proto lépe k hovězímu, srnčímu, zaječímu a divoké kachně či bažantovi.

Kilo hovězího masa prošpikovat tenkými proužky špeku (předtím skladovaných v lednici) a asi na pět dní naložit do marinády, která se skládá z následujících přísad: jeden litr podmáslí, jedna sklenička červeného vína, mletý jalovec, dva bobkové listy, tři smrkové větvičky (na kterých jsou ještě mladé výhonky) a rozmarýn. Po pěti dnech maso vyjmout z marinády, osušit, dále do masa ze všech stran vmasírovat polévkovou lžící soli a o něco více černého pepře. Zprudka po všech stranách řádně opéci na přepuštěném másle. Vyjmout maso a v pekáči opéci nadrobno nakrájenou kořenovou zeleninu spolu s cibulí a podlít půlkou skleničky červeného vína. Přidat polovinu marinády, přivést k varu a přidat maso, přikrýt pokličkou a při nízké teplotě nechat asi tři hodiny podusit. Výpek z pečenky podlít trochou červeného vína, vmíchat buď trochu rybízu, nebo marmelády z jeřabin, a pokud možno omáčku zahustit trochou kysané smetany, do které byl přidán bramborový škrob.

Saská bábovka (Bäbe)



zdroj: http://sachsen-blogger.de/wp-content/uploads/2012/12/baebe_gross.jpg

Bábovka (sasky Babe) platila v Německu i Rakousku v 18. století za symbol společenského postavení v měšťanské kuchyni, i když je prokazatelné, že i rolnická kuchyně 16. století disponovala bábovkovými formami, které zase pocházejí z dob starého Říma. Bábovky byly i v Sasku pečeny podle různorodých receptů: existují recepty na bábovku z kynutého, třeného nebo piškotového těsta, buďto jednoduché nebo s mnoha přísadami jako několika vejci, máslem, mandlemi, citronem nebo rozinkami, polité čokoládou, posypané moučkovým nebo krystalovým cukrem. S následující bábovkou se často setkáte v Krušnohoří ve velké bábovkové formě, ale je pečena i v malých formičkách a podávána jako zákusek přelitý ovocnou omáčkou.

Saská bábovka

Vymažeme bábovkovou formu tukem, vyšleháme 500 g cukru, 500 g másla a čtyři až pět vajec do pěny, smícháme balíček pečicího prášku, tři polévkové lžíce rozinek a asi 500 g mouky stejně jako 500 ml mléka s ostatními přísadami, nalijeme do formy na bábovku a upečeme v troubě. Po vychladnutí bábovku vyklopíme na talíř a posypeme moučkovým cukrem.

Zdroj: http://bilder.wfe.eu/kueche/Gastrostudie_cz.pdf

Další odkazy:

<http://www.sachsen.de/cz/240.htm>

<http://www.ferienparkgrafschaftbentheim.eu/cz/kulinarstvi.html>

http://de.wikipedia.org/wiki/Erzgebirgische_K%C3%BCche

http://issuu.com/pagepro/docs/pr-141678_willkommen_im_erzgebirge_75c3a36b8b4720

Kontrolní otázka:

Označte kuchyně, které měli největší vliv na stravovací zvyklosti v regionech Ústeckého kraje.

Vyberte jednu nebo více možností:

- ☐ a. rakouská
- ☐ b. německo-saská kuchyně

- ☐ c. čínská
- ☐ d. polská kuchyně
- ☐ e. kuchyně Lužických Srbů z Horní Lužice

Které regionální recepty (z jakých regionů) najdete v Malé kuchařce česko-německého příhraničí?

Jaké dílo podává ucelený obraz o historické krušnohorské kuchyni?

Závěr:

Inspiraci pro regionální kuchyni čerpejte v regionálních kuchařkách, starých jídelních lístcích v historických dokumentech, studiích a pamětech starousedlíků. Vzhledem k tomu, že většina či značná část původních obyvatel příhraničních oblastí Ústeckého kraje žije nyní na území Německa a na české straně byla historická kontinua na delší dobu přerušena, čerpejte informace také u našich sousedů a německých autorů. Spolupracujte s turistickými centrály - českými i našich sousedů - a využijte všech dostupných informací z nově vznikajících projektů a studií zabývajících se touto problematikou.

6. Regionální kuchařka – buďte svoji – buďte originální

V tomto studijním článku naleznete recepty na tradiční pokrmy v nových úpravách a inspiraci k využití oceněných regionálních produktů.

Cíle:

Po prostudování tohoto článku budete mít k dispozici recepty tradičních pokrmů, které využívají oceněné regionální výrobky kraje, a osvojíte si několik tipů, jak staré a původní recepty přizpůsobit dnešní době.

6.1 Tradiční recepty kraje s oceněnými regionálními produkty

Krušnohorské bramdle s ovčím jogurtem



zdroj: http://www.iprima.cz/sites/default/files/image_crops/image_620x349/2/466279_josef-alois-nahlovsky-menu-1_image_620x349.jpg

V původním receptu se pirohy namáčí do tvarohu prošlehaného s mlékem a trochou soli na konzistenci smetany. S jemným ovčím jogurtem v Bio kvalitě dostává tradiční pokrm další rozměr, ale použít můžete i kravské nebo kozí produkty.

Pro 4 - 6 osob

300 g vařených brambor ve slupce

sůl

čerstvě mletý pepř

250 g Kozo/ovčího tvarohu BIO Držovice

4 velké račetské cibule

2 lžíce oleje nebo sádla na opečení cibule

500 g hladké mouky

asi 500 g ovčího jogurtu - bílý BIO Držovice

50 -100 ml kozího nebo kravského mléka BIO Držovice

Postup:

Na nádivku oloupejte vychladlé brambory, rozšťouchejte je a smíchejte je s tvarohem. Ochuťte solí a pepřem.

Cibuli nakrájejte nadrobno a zvolna osmahněte v pánvi na rozpáleném tuku dozlatova.

Mouku smíchejte s takovým množstvím vody, aby vzniklo těsto podobné těstu nudlovému, ale o něco řidší, a osolte a opepřete. Z vypracovaného těsta na pomoučeném vále vyválejte tenký plát a skleničkou nebo vykrajovátkem z něj vykrájejte placičky o průměru 8 -10 cm. Na placičky naneste nádivku tak, aby polovina zůstala volná. Tu přehněte přes nádivku, spojte okraje a vytvořte pirohy.

Pirožky vkládejte do vroucí osolené vody a vařte, dokud nevyplavou, trvá to asi 5 minut. Vyjměte je děrovaným sítem, nechte okapat a promíchejte s osmaženou cibulí.

Jogurt prošlehejte s trochou soli a mléka a podávejte s pirožkami. Pirohy namáčejte do krémového jogurtu a jezte. Pirohy se původně jedly rukama.

Pivní polévka

Pivní polévky se tradičně připravily na různé způsoby ze zvětralého nebo slabého piva, a to slané, sladké i výrazně kořeněné. Původně se do nich většinou přidával ztvrdlý černý chléb. V tomto receptu se sladká polévka podává s opečeným černým chlebem nakrájeným na kostičky a opečeným na másle – krutony.

Pro 6 osob

1,5 l světlého piva (pivovar Kocour ležák světlý 12°)

6 žloutků

50 g másla

4 – 5 lžiček medu (Kubův med)

sůl

6 malých krajíců černého chleba, nakrájeného na kostičky (krutony) a opečeného na troše másla

pár snítek petrželky nebo saturejky na ozdobu

Postup:

Do piva vložte žloutky, máslo, med a sůl, směs rozkvedlejte a za stálého šlehání zahřívejte na mírném plameni až k varu. Pak stáhněte z ohně a ihned podávejte s opečeným chlebem a ozdobené bylinkami.

Tip: Vánoční kořeněnou verzi můžete připravit s rozinkami, špetkou tlučeného hřebíčku a skořicí.

Švestková baba

Tento tradiční lidový pokrm pochází z Chomutovska a je zřejmě obdobou bramborových placek (getzenů – ze saského Krušnohoří viz kapitola 3), tedy jakýchsi bramboráků pečených na plechu. Připravovaly se a jedly nasladko i naslano se slaninou a podávaly se jablečným pyré nebo zavařeninami z borůvek apod.

Pro 4 – 6 osob

1 kg brambor

100 ml mléka

4 stroužky česneku

200 g hladké mouky

500 g švestek (Sady Jirkov)

sůl a mletý pepř

menší hrstka sušené majoránky

2 vejce

sádlo na vymazání plechu

Postup:

Oloupané brambory nastrouhejte. Přidejte horké mléko, utřený česnek, sůl, rozemnutou majoránku, pepř, vejce a mouku. Vše řádně promíchejte a těsto nalijte na vymazaný plech. Povrch pokladte vypeckovanými švestkami a upečte dočervena.

Zvěřinová paštika s jeřabinkou

Paštiku můžete připravit z kančího i srnčího masa a použít tučnější části jiné zvěřiny. Maso by nemělo být příliš libové, je lepší použít prorostlejší části jako je krkovice nebo ořez. Místo obvyklého koňaku se v tomto receptu paštika dochucuje místní jeřabinkou.

Pro 6 - 8 osob jako předkrm

1 kg kančího nebo srnčího masa

1 – 2 lžíce vepřového sádla

30 g anglické slaniny

50 - 100 g bílé slaniny (špeku) – podle toho, jak je maso libové

2 cibule

sůl a čerstvě mletý pepř

1 lžička mletého divokého koření

Děčínská jeřabinka na ochucení

150 ml smetany na šlehání 33-40%

tenké plátky anglické slaniny na vyložení formiček – nemusí být

jeřabinový kompot nebo zavařenina k podávání

Postup:

Na sádle orestujte nadrobno nakrájené maso. Pak přidejte nadrobno nakrájenou cibuli, slaninu a špek. Osolte a okořeňte pepřem a divokým kořením. Podlijte trochou vody a kapkou jeřabinky a duste pod poklicí doměkka. Pak nechte maso zchladnout a dvakrát ho jemně umelte. Přidejte kapku jeřabinky, vmíchejte smetanu a ještě společně rozmixujte dohladka. Hmotou naplňte formu na paštiku nebo jednoporcové formičky vyložené folií nebo tenkými plátky anglické slaniny tak, aby přes formu přečnívaly. Paštikovou hmotu upěchujte, zakryjte volnými okraji folie či slaniny a dejte ztuhnout do chladu minimálně na 6 hodin, nejlépe do druhého dne. Pak podávejte s jeřabinovým kompotem nebo zavařeninou jako předkrm.

Tip: Pokud formu vykládáte folií, potřete ji předtím trochou oleje.

Zdroje:

Archiv Oblastního muzea Chomutov

<http://www.mistnikultura.cz/files/kucharka.pdf>

http://www.sosnejdek.cz/ziel3/rez_list.htm

http://bilder.wfe.eu/kueche/Gastrostudie_cz.pdf

6.2 Jak upravovat původní recepty

Prolistujete-li staré kuchařky či oprášíte-li tradiční rodinné recepty, všimnete si možná toho, že mnohé postupy a úpravy jsou pro dnešní dobu nepraktické, překonané a zároveň jsou tyto pokrmy v mnoha ohledech geniální. Využívají totiž dostupných lokálních surovin, ověřené a nadčasové kombinace a jsou většinou jednoduché. Pojďme se podívat, jak využít toho nejlepšího, co tradiční recepty a moderní poznatky nabízejí.

Kromě vášně k dobrému jídlu a kuchařských dovedností je zapotřebí také fantazie, tvořivost, odvaha experimentovat i určitý cit.

Při úpravách původních či vytváření nových receptur doporučuji zaměřit se na následující:

- vyzkoušet původní recepturu, a podle potřeby ji přizpůsobit novým a šetrným technologiím a postupům, je-li to třeba a to tak, aby se zachovala podstata pokrmu
- zachovávat pravidlo, že pokrm by neměl být sestaven z více než 3 hlavních surovin
- u zmutovaných pokrmů vycházejících z tradiční kuchyně naopak zařadit regionální suroviny (například používat typické tuky jako líněný olej, sádlo, máslo apod.) a tradiční pozapomenuté postupy a přípravy, pokrmy zbavit nepatřičných nánosů a vlivů
- pokrmy servírovat podle nejnovějších trendů i druhu provozovny, která je bude nabízet s přihlédnutím k tradici – (většina pokrmů se připravuje a servíruje jinak doma a jinak v provozovnách veřejného stravování – zde se klade větší důraz na estetiku a proveditelnost v provozu. Např. zapékané pokrmy, dezerty a předkrmy lze připravovat a servírovat v malých jednorčových miskách, přílohy se dají zajímavě tvarovat, zelenina a ovoce rozmanitě krájet...
- některé receptury je možné odlehčit – například snížením množství bílé mouky, bílého cukru či vajec, snížit množství příloh s přihlédnutím k současným výživovým potřebám a trendům
- suroviny, které již z nejrůznějších důvodů nejsou v současnosti dostupné (např. určité druhy zvěřiny apod.), můžete nahradit jinými surovinami, které jsou pro váš region nyní typické a dostupné
- používat vždy čerstvé – tedy lokální a sezonní suroviny - a využívat v receptech současné regionální produkty, včetně bylin a nápojů

K zamyšlení:

Porovnejte následující 2 recepty na šípkovou polévku a zamyslete se nad tím, čím se recepty od sebe nejvíce liší. První recept pochází z jedné zmínky v „Lipské kuchařce“ Susanny Egerové (Leipziger Kochbuch) z roku 1745. Tam je polévka „Hanbitten-Suppe“ připravována následovně:

„Uvař šípky nejprv v polovině vody a polovině vína, dej pak trochu všeho do rendlíku; přidej k celým šípkům velké rozinky, cukr, celou skořici a nech všecko přikryté svařit; zmíněné šípky promni, a přidej ještě více vína, cukru a skořice, a nech to také vařit. Pak rozkrájej napůl žemle, že zůstanou horní kůrky nahoře, a pak je ještě jednou rozkroj a vydlabej. Takové čtyři kusy žemle opeč na tuku, vlož je do mísy, udělej pak z šípků a rozinek věnec na okraji mísy; za něj polož půl plátku citronu, a nalej pak šípkovou polévku na žemli.“



zdroj: <http://www.ireceptar.cz/res/data/196/023525.jpg>

Současný recept na šípkovou polévku

Asi 250 g šípků důkladně zbavíme jader. Uvaříme do měkka v jednom litru jemné citronové vody s trochou kůry z citronu a 4-5 polévkovými lžícemi cukru a špetkou soli. Potom propasírujeme přes síto, příp. dosladíme a zahustíme 2 polévkovými lžícemi bramborové moučky rozmíchané ve studené vodě. Necháme ještě jednou převařit, a příp. dochutíme sladkou smetanou. Jeřabiny můžeme využít stejným způsobem, aniž bychom z nich odstraňovali malá zrníčka.

Zdroj: Gastrostudie Prof. Gottharda B. Schickera
http://bilder.wfe.eu/kueche/Gastrostudie_cz.pdf

Závěr:

Tradiční regionální pokrmy přizpůsobte, s citem, nejnovějším gastronomických poznatkům a technologickým postupům, ale oprašte i tradiční a pozapomenuté úpravy. Hrajte si s tím, co je pro kraj typické a využívejte co nejvíce sezonní kvalitní suroviny a regionální produkty. A to nejen ty oceněné.

[illegible]

[illegible]



Realizátorem projektu
je společnost ASISTA s.r.o.

Tel.: +420 736 630 980

Web: www.asista.cz

www.asista.cz/ecesta

