

Honza Molík

VAŘENÍ
ŽIVOTA KOŘENÍ

*Rozkoš z dobrého jídla a pití je společná všem generacím,
všem stavům, všem zemím a všem dobám,
bývá průvodkyní ostatních požitků*

*a zůstává naší poslední útěchou,
když už nás nedokáže potěšit vůbec nic.
(A. Brillat-Savarin)*

O TOM, PROČ...

S přáteli muzikanty, i s přáteli jen tak, se opětovaně scházíme už pěknou řádku let. Zpočátku, před válkou i po ní (vlastně nedávno), jsme objevovali nové a nové bigbítové, rockové a bluesové kapely a skladby, později (nebo snad ještě včera?) se bavili o tom, která z dívek a žen je ta pravá, která je krásná víc, která méně a s kterou bychom, kdyby...

Nyní jsme, i když hodně vlažnou chůzí, došli do věku, kdy vás známý při setkání už nepřekvapí otázkou: „Tak copak jsi dnes vařil?“.

Odpovídám: „Kačenku. Byla sice houževnatá, ale když jsem z ní po třech hodinách pečení stáhnul kůži a ještě hodinu dusil, tak už se baštit dala, pak byla skvělá“.

„Tak proč jsi ji nepolil panákem kořalky? Za chvíli by změkla.“ – „???!“.

A ty věčné debaty kolem stolu o různých pokrmech a různých kořeních:

„Dává se do hovězí polévky kmín?“.

„Ty jsi se asi zbláznil!“

„Nevím, jak vy, já ale dávám!“.

„Nejlepší koření je stejně anglická, česnek a feferonky – mě to úplně stačí...“.

„Do vánočky přece anýz nepatří, nebo jo?“.

„Ropušnice je fakt ryba?“.

Staromládenecký život napomáhá vzniku netušených kulinářských anekdot:

„Na vaření číny nic zvláštního nevidím, včera jsem ji vařil poprvé a byla skoro jak svíčková“.

„Prosím tě, jak jsi přišel u číny na svíčkovou?“.

„Dělal jsem dušené hovězí nudličky přesně podle návodu, až došlo na škrob. Ten se pořád připaloval, tak jsem ho ředil a ředil, až byla pánev plná dobré omáčky. Vzal jsem si k tomu knedlík“, „...!??!“

Některé výroky vystihují povahu jejich autora nečekaně přesně:

„Já zásadně nejím baklažán, lilky ale snesu“.

Nevěřící a zásadoví Tomášové zase nešetří radou a zaručenou pravdou:

„Do hluchého guláše nepatří kabanos“.

„Kabanos tam patří, ale bobkový list ne!“ a tak dále, a tak dál, a tak...

Po desítky let sehrávaná kapela začíná poznenáhlu kiksát při výměnách názorů na tvorbu chuti pokrmů, klohněných „jedinečnými kuchařskými virtuosy“ a přestává ladit. Každý hraje jinak, i když podle stejných not. Chybí ladič – arbiter pro otázky vychutnávání. Kdokoli chce vyladit nesourodé obsazení chuťového sboru – je překřičen, a ledvaže otevře ústa, je zmlknut. Vztahy mezi přáteli, diskutujícími o vaření, začínají zhusta nabývat charakteru vztahů mezinárodních.

O vaření ale přec nelze jen povídat. Znamená to někdy vyostření původně malicherné pře až k antagonistickému šfílenství. O vaření je lépe psát a číst. Nejlepší však je vařit – a vařit, to znamená i požívat – občas i to, co jsme si sami navařili!

K myšlence napsat knížku kuchařských předpisů, mě přivedly nejen věkem prověřené receptury pokrmů některých mých přátel a kolegů muzikantů – jednou z neposledních příčin bylo množství zažloutlých a ochytných stránek starých kuchařských knih a sešitů, záznamů, výpisků, výstřižků a poznámek, zanechaných zde mými rodiči a prarodiči, jejich známými a známými jejich známých. Dnes mi připomínají dobrodružnou literaturu školních let. Vlastně mne uchvacovaly vždycky. Shromážďovat, opisovat a sbírat jsem je začal už v dobách, v nichž jsem si v přemíře optimismu začal namlouvat, že má nedospělost je navěky tatam. Knihy o vaření mohu tedy od puberty číst navečer před spaním, při cestách, o dovolené, o svatebních nocích – i u televize.

Nepsal jsem tuto knížku s vědomím, že bude jejím úkolem naučit někoho vařit. Dokonce předpokládám, že las-kavý a shovívavý čtenář má už dávno první guláše, špagety a číny za sebou. Chci jen připomenout – ťuknout – že součástí české kuchyně jsou a trvale byly i pokrmy, na které se v našich domácnostech a restauracích neprávem za-

pomíná, ačkoli se mohou hrdě srovnávat s chuťovými skvosty světových kuchyní. K těm zajímavým a původním českým předpisům je připojeno, zase jako „koření“, i několik receptur zahraničních jídel – přiznávám, že nostalgicky spojených s chuťovými vzpomínkami na vzdálená místa, která často navštěvujeme nebo o kterých naopak tušíme, že je pravděpodobně už nikdy nespátříme.

U části uvedených receptur nejsou patrně dokonale splněny některé z dnešních nároků na úpravu zdravé stravy. Zejména na používání živočišných tuků, mouky a často i alkoholických nápojů. Svět se nezboří, použijete-li (navzdory návodu) místo živočišných, rostlinné tuky a oleje, resp. bramborovou moučku, apod. Některé pokrmy tím však pozbývají svého primárního šmaku a blíží se všeobecné povrchní chuti donaldových karbanátků – v jiném případě mohou splynout s představami o ideální bezpohlavní stravě astronautické – amarouny.

Domácnosti, opětovaně využívající příznivé cenové nabídky některých supermarketů a zvyklé na pohodlné používání polévkových kostek, granulovaných jíšek, instantních tlačenek apod. uklidňuji ujištěním, že není nevyhnutelně nutné za každou cenu vařit masové vývary jen proto, abychom mohli podlít dvěma deci bujónu pečící se maso. Stačí přece trocha vody a kousek polévkové bujónové kostky. Nemusíte se vyhýbat ani používání polotovarů ve formě instantních a jiných kuchyňských přípravků, sáčkové rýže, předvařených luštěnin apod., pokud to není na úkor chuti hotového pokrmu.

Použijte nové a moderní prostředky k vaření, specializované pařáky, různé zepter–hrnce, tlakové hrnce, horkovzdušné a mikrovlnné trouby a ostatní novinky varné techniky. Je-li však napsáno u předpisu vařit zvolna, pomalu, nebo mírným bubláním, což dřív znamenalo dát hrnec na kraj plotny a vařit těsně pod bodem varu – „táhnout“ – pak vařte nebo duste opravdu co nejdéle na stáhnutém plameni, ne v papiňáku. Většinou jde o pokrmy, které potřebují pro uvolnění nebo spojení chutí delší dobu tepelné přípravy.

Pečte v nádobách z varného skla nebo keramiky, železných, nerezových i smaltovaných, ale vždy v takových, ve kterých můžete pečinku v estetické podobě podávat z trouby nebo sporáku přímo na stůl a tam dál zpracovávat. V hrncích se sendvičovými dny se určitě vaří a dusí perfektně a energeticky úsporněji, musíme ale při jejich použití počítat s tím, že uchovávají teplotu ještě velmi dlouho po odstavení z plotny, a může tak dojít k nečekanému rozvaření potravin (např. těstovin a rýže v polévce, brambor, dušených mas apod.).

Sýry můžeme používat buď originální, např. mozzarellu, parmazán, ricotu, ementál, kozí sýr anebo u nás běžnější a levnější netučnou eidamskou cihlu, Nivu, čedar, balkánský sýr nebo brynzu.

Koření je dnes na trhu dostatek, včetně orientálních kořenících směsí.

Zelené bylinky je vhodné pěstovat na venkově na zahrádce, ve městě za oknem nebo na balkonech v truhlících, pochopitelně ne uprostřed nejrušnějších ulic, kde je velká koncentrace výfukových plynů. V domácnostech tak můžete mít některé zelené bylinky po celý rok (rozmarýn, šalvěj, máta, tymián), nebo alespoň po jejich celé vegetační období (bazalku, naťový fenýkl a koriandr, dobromysl, meduňku, majoránku, saturejku, kerblík, líbeček, a třešňová rajčata). Je to povznášející pocit, vkládat do pokrmů a salátů čerstvé bylinky. Dodávají jim, pro mnohé z nás ještě nepoznané nové příchuti, a přitom neškodí sliznicím tak, jako pepř a některá ostrá a pálivá koření a směsi.

K dochucení jídel můžeme používat i různé směsi koření, jako Vegeta, Podravka, Maggi, Knorr apod., ale mějme na paměti, hlavně vaříme-li i pro děti, že většina z nich obsahuje glutamol (glutaman sodný), a u něj platí „Médén agan!“ – Všeho s mírou. I velký J. W. Goethe připomínal, že „Mistrovství je věcí míry“.

Tímto úslovím se ostatně budeme řídit při vaření vždycky a u všech složek potravy.

*De gustibus non est disputandum
Proti gustu žádný dišputát
(Plinius mladší)*

VAŘENÍ – ŽIVOTA KOŘENÍ

Motto v záhlaví kapitoly mluví o tom, že vkus je mimo diskusi, že ne všem se líbí totéž, a kolik lidí – tolik chutí (názorů), nebo ten rád holky – jiný vdolky atd. Myslíte, že původci těchto vět, když svá slova poprvé pronesli nebo napsali, mysleli na jídlo? Spíš než na libeček, mysleli asi na okořenění života – ostatně soudím, že sedávali a diskutovali o životě, tedy i o jídle, s podobnými brachy, s jakými v každé době a v každém věku sedáváme a diskutujeme i my.

Co vlastně nazýváme kořením a na co myslíme, když říkáme: „Chtělo by to trochu okořenit“? Určitě nemyslíme jen na kmín a česnek, nebo že přidáme do guláše víc feferonek.

Uvědomíme-li si, že většina nás vyžaduje kořenit nejen jídlo, ale hlavně každodenní život – někdo kamarádstvím, jiný kulturním zážitkem, ten milováním, onen dobrým vtípem – začínáme mít jasno, že „okořeněné“ znamená chutnější, krásnější, lepší, příjemnější, barevnější, cennější, zkrátka něco odlišného od každodenní všednosti a suchopáru. Jsou tedy mezi námi jedinci, kteří vyhledávají dobrodružství jak v pravém smyslu slova, tak i ve své činnostnosti a v nadšení pro různé hobby.

Egyptolog, který vykope z písku Sahary nový, ještě nedotčený prastarý hrob, prožívá stejné vzrušení, jako horolezec na vrcholu Everestu. Stejně tak sportovec, malíř, herec, kovář, kuchař a vlastně každý, kdo na konci svého snažení triumfuje, kdo vytvoří svůj osobní rekord. A tím, že něco dokáže, okoření život nejen sobě, ale v dnešní době digitálního a přerychlého způsobu komunikace a rozšiřování možných i nemožných informací, s ním sdílí potěšení i ostatní obyvatelé Země.

Uspokojujeme sebe, abychom potěšili jiné.

Stejně je to, když připravujeme něco dobrého k snědku. Návštěva řeznictví, obchodů se zeleninou, pekařství, trhů s čerstvě česaným ovocem nebo rybami není o nic méně vzrušující, než návštěvy divadelní premiéry, koncertu, filmu, extraligy nebo olympiády. První použití nového koření, uvaření nového jídla, upečení prvního, jiného než supermarketového dortu, je rovno prožitku z premiéry Šejkspíra a nezadá si s ostatními vzpomnutými zážitky.

Někdy znamená i víc – ba nejvíc: polibek od životního druha, pochvalu od přátel, ba dokonce i od vlastní rodiny.

Zkusme to tedy. Doma. V kuchyni. Pobavme sebe a své blízké tak, jako nás baví jiní a jinde. Ale určitě přitom nepřestaňme myslet i na „koření“ ostatní. Každý, kdo ochutná jídlo, které jsme mu uvařili a nabídli, pozná, zda jsme vařili s láskou, zda umíme „přikořenit“ i jinde než v kuchyni.

K tomu může být nápomocná i tato kniha. Zalistujte v ní, jako sportovec v tréninkovém plánu, jako luštitel ve slovníku pro křížovkáře. Nechybí zde několik kuchařských rad, fint a poznatků, které se sice ve škole neucí, zato se tají i mezi přáteli. Vy, kteří různé „fíggle“ znáte a máte v hlavě i v notýskách spoustu dalších, nenechávejte si je pro sebe. Čím víc jich svým bližním předáte, tím víckrát budete zvěčněni na tomto světě.

Kdo se přejídá nebo opíjí, nerozumí jídlu ani pítí.

(A. Brillat-Savarin)

KOŘENÍ, BYLINKY, VÍNO A ALKOHOL V KUCHYNI

Národy, národnosti a etnické skupiny, žijící na Zemi, se neodlišují jen jazykem a barvou pleti, ale i životním stylem, do kterého patří i národní a regionální kuchyně. A právě rozdíly mezi lidovými, národními a oblastními pokrmy, tvoří z největší části používání různých druhů koření a bylinek a jejich směsí, technologie jejich mechanického i tepelného zpracování.

V začátku se budeme věnovat koření a ostatním pochutinám, které při vaření dodávají potravě příjemnou a hlavně charakteristickou chuť, vůni nebo vzhled.

Bylinky a koření se však nepoužívají jen v kuchyni. Vlastností většiny z nich se využívá k léčení některých onemocnění např.:

- ▲ proti nachlazení (*šalvěj, máta, tymián*),
- ▲ proti pocení (*šalvěj*),
- ▲ na povzbuzení krevního oběhu (*česnek, rozmarýn*),
- ▲ na zlepšení průchodnosti močových cest (*petrželka, kmín, jalovec, bazalka*),
- ▲ na povzbuzení chuti k jídlu (*saturejka, bazalka, rozmarýn*),
- ▲ proti zažívacím potížím (*kmín, zázvor, anýz, fenykl*) apod.

U lidí, trpících vysokým tlakem, můžeme správným používáním koření snížit spotřebu soli. Proto u jídel s kořením a bylinkami dosolíme až těsně před podáváním.

Jak kořením ladit chuť

Praktické poznatky, triky a pokyny

- Koření musí vždy ladit s ostatními složkami jídla, nesmí přebíjet jeho chuť.
- *Koření přidáváme do pokrmu převážně na začátku vaření, aromatické látky tak dostanou větší příležitost do něho proniknout.*
- Koření připravujeme těsně před použitím (v mlýnku, moždíři, třecí misce apod.).
- *Mleté koření uchováváme v uzavřených nádobkách, chráníme před světlem a působením cizích vůní, pachů a páry – vlivem páry hrudkovatí.*
- Červenou mletou papriku rozpouštíme jen ve vlažném tuku, v horkém tuku zhořkne a ztrácí barvu.
- *Bylinky a čerstvé zelené natě neřežeme na dřevěném prkénku, podložku používejte z umělých hmot, za tím účelem vyráběných, nebo porcelánovou (skleněnou). Nejlépe je stříhat bylinky přímo do pokrmu nůžkami.*
- Kdo má málo zkušeností s bylinami a kořením, měl by zpočátku kořenit jídla a saláty velmi jemně a opatrně. Je lépe příliš mdle chutnající jídla dokořenit při jídle u stolu, než podávat jídlo, které chutná jen po jediném koření.
- *Šafrán je mimořádně výrazné koření. Vždycky ho nejprve rozpustíme v malém množství horkého mléka nebo vody a po částech přiléváme.*
- Směs nového koření s kardamomem tvoří oblíbené koření do vánočního pečiva.
- *Staré pořekadlo praví, že každé jídlo, k jehož přípravě používáme vepřové sádlo, můžeme vylepšit mletou paprikou.*
- Strouhaný křen si zachová svěžší vzhled a barvu, pokapeme-li ho octem, mlékem nebo citrónovou šťávou.
- *Zavařené ovoce i okurky získají na chuti, přidáme-li trochu zázvoru.*
- V dietní stravě nahradíme sůl úspěšně majoránkou nebo satirejkou.

