

Farmářské menu

od Jak v kuchyni

Jak?
v kuchyni



*Jak?
v kuchyni*

Třídíte odpad! I v kuchyni...



plast



papír



nápojový
karton



sklo

Má to smysl!

Více o třídění odpadu na jaktridit.cz

Bokátá snídaně str. 4

Oběd str. 6

Frappé a dezert str. 8

Večeře str. 10

Večer u vína str. 12

O víně a burčáku str. 14

O třídění odpadu str. 16



POZOR

Celý Speciál z farmářských trhů
na jakvkuchyni.cz/farmarskemenu2016

Kdo jsme a co děláme?

Jak v kuchyni je web nejen o potravinách a jejich skladování, vaření a receptech, odstraňování obalů a třídění odpadu, ale také o aktuálních trendech...

Na webu jakvkuchyni.cz najdete recepty, články a tipy, jak využít potraviny do posledního kousku, nebo jak uvařit rychlé a originální jídlo. Pro soutěživé připravujeme rozličné kratochvilky od soutěží, duelů kuchařek, vědomostních kvízů až po rady, tipy a zkušenosti čtenářek. Při tom všem nepomináme ani na maminky a děti...

To a mnohem více na www.jakvkuchyni.cz.

Pokud budete mít jakékoliv dotazy, tipy nebo rady, napište nám na našem facebookovém profilu facebook.com/jakvkuchyni. Za zpětnou vazbu budeme rádi!

Jakvkuchyni.cz je jedním ze vzdělávacích a osvětových projektů realizovaných autorizovanou obalovou společností EKO-KOM, a. s. na podporu třídění a recyklace odpadů.

V současné době je třídění odpadů v domácnosti běžnou součástí každodenního života více než 72 % občanů ČR.

A proto i my, kromě správného nakládání s potravinami, dbáme na odpovídající nakládání s obaly od potravin, se kterými se každý z nás právě v kuchyni setkává!



facebook.com/jakvkuchyni



instagram.com/jak_v_kuchyni/



jakvkuchyni.cz

Bokátá snídaně



Vaječná omeletka se špenátem

Snídaně by měla tvořit 20 až 25 % z celkového energetického denního příjmu. Naše zdravé tipy na snídani vám pomohou správně nakročit do nového dne.

Suroviny (2 porce): 2 ks vajíček / 300 g listového špenátu / 150 g čerstvého sýru / sůl / olivový olej / mléko / koření.

Špenát podusíte do změknutí a ochutíte dle libosti. Na olivovém oleji osmažíte směs připravenou z rozmíchaných vajíček s mlékem a nastrouhaným sýrem, kterou jste osolili, případně ochutnali kořením dle vaší chuti. Hotovou omeletu naplníte na talíři připraveným špenátem.



TIP

Přidat můžete houby (sušené nebo čerstvé), příp. namísto špenátu můžete použít rajčata či parmskou šunku.



Buchta z ovesných vloček

Tuto vynikající zdravou pochoutku zvládne připravit i úplný začátečník a věřte, že budete celý den nabití energií.

Suroviny: 400 g ovesných vloček / 1 banán / hrst nastrouhaného kokosu / 120 g sušeného ovoce / 120 g namletých ořechů / 3 střední jablka / 250 ml vody.

V míse rozmixujete vločky s vodou. Přidejte banán s nastrouhanými jablky a pokračujete v důkladném rozmixování surovin. Nakonec přidejte ovoce a ořechy a celou směs promíchejte už jen lžící. Buchtu pečte v troubě rozpálené na 200 C° zhruba 40 minut.



TIP

Krátce před dopečením můžete posypat ovesnými vločkami nebo ořechy.



Zázvorová limonáda s mátou

Zázvor příznivě ovlivňuje trávení a podporuje chuť k jídlu. Je vhodnou prevencí v období nachlazení či chřipek, protože má skvělé antibakteriální a antiseptické účinky. Zázvorová limonáda, doplněná o čerstvé bylinky, je prostě skvělá a lahodná!

Suroviny: plátky zázvoru / limetková šťáva / třtinový cukr / máta či jiné bylinky.

Na zdravou a osvěžující limonádu je ideální připravit si dopředu výluh. Nakrájený zázvor zalijte alespoň 2 dcl horké vody (můžete jej i povařit, aby byl výluh silnější). Následně zázvorový vývar dolijete vodou. K dochucení výborně poslouží limetková šťáva, třtinový cukr, čerstvá máta či koriandr.

Oběd ...jako u farmáře



Francouzská cibulačka

Suroviny (4 porce): 4 středně velké cibule / 1 stroužek česneku / 4 lžíce másla (ideálně přepuštěného) / 1 litr drůbežního vývaru / 1–2 lžíce hladké mouky / 300 ml suchého bílého vína / 1 menší bageta / 50 g tvrdého sýra / sůl / čerstvě mletý černý pepř.

Cibuli nakrájíte nejlépe na půlkolečka. Ve větším hrnci rozpustíte máslo, přidáte cibuli a prolisovaný česnek a vše necháte zpěnit. Jakmile cibulka zezlátne, zasypete moukou a za stálého míchání smažíte do zlatova. Takto připravený základ polévky zalijete vývarem a přidáte víno. Pořádně promícháte a necháte pozvolna vařit zhruba 20 minut. Dochutíte solí a pepřem podle libosti. Bagetu nakrájíte na šikmé krajíce. Potřete máslem a na pánvi či grilu opečete do zlatova. Polévku rozlijete do misek, navrch položíte opečenou bagetu a posypete sýrem. Při 180 °C zapékáte v troubě zhruba 5 minut příp. můžete bagetu posypat sýrem a zapéct v troubě.

Před podáváním posypete zelenou naťovou cibulkou.



Hovězí po burgundsku

Suroviny (4 porce): 1,5 kg zadního hovězího / 100 g špeku / 1 cibule / 500 ml červeného vína / rajčatový protlak / mrkev / celer / 2 žampiony / 3 stroužky česneku / bobkový list / mouka na obalení masa / olej na smažení.

Hovězí nakrájíte na kostičky a obalte v mouce. V litinovém hrnci osmahněte slaninu pokrájenou na kostičky s celerem a mrkví, nakonec přidejte česnek nakrájený na plátky a rajčatový protlak. Směs důkladně míchejte, aby se zelenina nepřichytila. Zeleninu vyjměte z hrnce, rozpalte v něm olej a zprudka orestujte obalené kousky masa. Po zatažení kousků masa je zalijte vínem, přidejte zeleninu a koření a vše nechte přejít varem. Hovězí se zeleninou vložte v zapékacím hrnci do trouby předehřáté na 130 °C a pečte dvě a půl hodiny. Poté přidejte osmažené žampiony a nechte ještě půl hodiny péci. K hovězímu po burgundsku doporučujeme jako přílohu bramborovou kaši.



TIP

Pokud chcete ještě výraznější masovou chuť, víno můžete nechat vyvařit a maso pak zalít stejným množstvím hovězího vývaru.



Doporučujeme

Na bramborovou kaši si připravte šťouchané brambory, které do hladka rozmixujete se změkklým máslem a smetanou, až vznikne hladká kaše. Při servírování posypte čerstvými bylinkami. Nejlépe nejmenno nasekanou petrželkou či zelenou natí jarní cibulky.



Frappé a dezert



Café Frappé

Suroviny: instantní káva (2 lžičky / 1 káva) / led / mléko / cukr.

Osvěžující frappé si připravíte za pět minut doma. Smíchejte instantní kávu (příp. překapávanou) s několika kostkami ledu či se zmrzlou kávou. Dle vaší preference můžete přidat mléko a cukr. Tyto ingredience společně rozmixujte a podávejte ve sklenici ozdobené šlehačkou a posypkou z kakaa.



TIP

Pokud chcete vyzkoušet orientální verzi této kávy, přidejte do připravené kávy mražený banán. Namísto klasického mléka použijte kokosové. Kávu ochutťe vanilkovým luskem (nebo cukrem, příp. esencí) a po rozmixování ingrediencí dozdobte špetkou skořice.



Dezert Tarte Tatin

... aneb jak připravit francouzský obrácený jablečný koláč?

Dortová forma Ø 22 cm, suroviny (10 porcí): 3 jablka (doporučujeme Granny Smith nebo Golden Delicious) / 8 lžic krupicového cukru / 1/4 listového těsta.

Oloupaná jablka, zbavená jádřinců, nakrájejte na měsíčky, které rozložíte na plech vyložený pečicím papírem. Jablka zalejte karamellem, který si připravíte z utaveného cukru na pánvi.

Rozválené těsto podle velikosti formy položte na jablka a můžete dát péct do předehřáté trouby na 170 °C na 15 minut.

Tarte Tatin podávejte nejlépe se smetanou nebo vanilkovou zmrzlinou.

Jablka skladujte v suché, temné a chladnější místnosti.



TIP

Jablka můžete obměnit za hrušky nebo kolečka ananasu.



Tatarák z čerstvého ananasu a máty s grilovaným candátem a chilli džemem

Sladkokyselý ananas, pikantní chilli džem a dravá ryba tvoří dohromady zajímavou kombinaci na večeři nebo originální jídlo na party.

Suroviny (4 porce): 60 g ryby s naříznutou kůží (4 x 15 g) / sůl a pepř k ochucení / rostlinný olej / 30 g čerstvého másla / 4 menší lžice chilli džemu / 500 g očištěného ananasu (nakrájeného na malé kostičky) / hrst najemno pokrájené máty.

Vyzrálý ananas smícháte s mátou a dáte alespoň na půl hodiny odležet do lednice. Porce ryby osušíte, osolíte a lehce opepříte. Ihned položíte na rozpálenou pánev kůží dolů a každou porci krátce přitisknete pomocí špachtle k pánvi. „Filátka“ tak zůstanou po upečení rovná (na kůži pečete cca 9 minut). Během pečení přidáte i studené máslo, kterým ryby přeléváte. Pak na velmi krátkou dobu (cca 1 minutu otočíte kousky candáta kůží nahoru). Ihned servírujete na dopředu připravené talíře s ananasem a [chilli džemem](#).



TIP

Recept na domácí chilli džem najdete na [zde](#).



Domácí bramborové gnocchi s restovanými houbami a čerstvým tymiánem

Noky s houbami a tymiánem jsou sice typické pro severní Itálii, ale pomalu a jistě se zabydlují i v českých kuchyních. Pokud zvolíte kvalitní suroviny, budete mít gnocchi jako z pravé italské restaurace!

Suroviny na směs (4 porce): 0,5 kg očištěných lesních hub / 25 g najemno nakrájené cibule / 1 stroužek česneku / ¾ lžice másla / ¾ lžice strouhaného parmezánu / 2 a půl lžice vody (použité na vaření gnocchi) / lžice čerstvého tymiánu.

Nahřejte si prostornější pánev, do ní vložte asi dvě třetiny másla, rozmačkaný stroužek česneku, pokrájené houby a asi pět minut je restujte. Pak vyjměte česnek, přidejte cibulku, osolte a opepřete. Vše ještě krátce orestujte a hotovou směs naneste na gnocchi na talíři. Nakonec posypte parmezánem a můžete dozdobit čerstvými bylinkami (např. pažitkou).



TIP

Recept na domácí bramborové gnocchi najdete na [zde](#).



Vanilková zmrzlina s citronovou šťávou a zázvorem

Ne nadarmo se říká, že tuk je nositelem chuti. Proto při přípravě použijte kvalitní smetanu a plnotučné mléko. Zmrzlina je pak chutnější a nadýchanější. Pro ochucení smetanové zmrzliny, zejména vanilkové, doporučujeme použít třtinový cukr, který dodá zmrzlině lehece karamelový podtón.

Suroviny (1 litr zmrzliny): 350 ml plnotučného mléka / 350 ml smetany ke šlehání (40%) / 6 žloutků / 1 vanilkový lusk / 100 g třtinového cukru / 1 lžička mletého zázvoru / šťáva z citrónů (2 ks).

Do hrnce nalijte mléko, smetanu, přidejte dřeň z vanilky a vanilkový lusk. Za stálého míchání přiveďte k varu. Následně stáhněte plamen, vyjměte vanilkový lusk a nechte cca 10 minut chladnout. Žloutky s cukrem vyšlehejte pomocí metličky do pěny a vlijte ji do vychladlé smetanové směsi. Nakonec do hrnce přidejte citronovou šťávu, lžičku sušeného zázvoru a promíchejte. Za občasného míchání vše zahřívejte na nejnižším plameni cca 20 minut, aby směs zhoustla. Poté přelijte do mísy, přetáhněte potravinářskou fólií a nechte 30 minut chladnout a následně vložte na 2 hodiny do lednice. Vychlazenou směs přelijte do formy a dejte ji do mrazáku. Zmrzlinu neustále promíchávejte – čím častěji se zmrzlina míchá, tím hladší bude mít konzistenci. Můžete použít ponorný mixér.

Večer u vína



Losos zrající v bylinkové soli

Suroviny (2 porce): 500 g lososa (bez kůže) / 30 g speciální nakládací soli (viz. tip).

Pro tento recept je nejvhodnější ocasní část lososa (asi 15 cm dlouhá, podélně rozříznutá na dvě části), nebo 2 cm vysoké 5 cm široké proužky, dlouhé 15 cm (ze hřbetu ryby). Maso důkladně obalíte ve větší vrstvě nakládací soli ze všech stran. Vložíte do přiměřeně velké nádoby, tak aby se kousky nepřekrývaly, a zároveň aby zde nebylo příliš volného místa. Zbytek nakládací soli rovnoměrně rozsypete po povrchu ryby. Vložíte do lednice a přibližně 3krát denně maso otočíte. Výsledkem by měl být losos, který je na dotek výrazně pevnější a maso by mělo minimálně pružit. Když ryba uzraje, vyndáte ji, necháte okapat a přendáte do čisté nádoby. Lososa uchovávejte vcelku při teplotě +2 °C a ukrajujete dle potřeby. Spotřebujte do 4–5 dní.



TIP

Doporučujeme podávat s domácím chlebem, míchanými vajíčky a s pažitkou. Recept na speciální nakládací sůl najdete [zde](#).



Zdravé domácí chipsy

Suroviny: petržel / mrkev / pastinák / brukev / celer (výběr dle chuti) / olivový olej / koření či směs bylinek / česnek.

Domácími zeleninovými „chipsy“ nadchnete každou návštěvu! Zeleninu očistíte a nakrájete na 1 mm široké plátky a v misce osolte. Směs v misce osolíte mořskou solí, promíchejte a odložte na 30 minut. Poté zeleninu velmi pečlivě omyjte pod studenou vodou, položte na čistou utěrku a osušte. Plátky položte na pečicí papír a potřete směsí, kterou si vyrobíte smícháním olivového oleje, koření, bylinek a česneku (sem už nepřidávejte sůl). Chipsy pečte při teplotě 140°C cca 40 minut.

Sýrová omáčka

Modrý sýr nastrohaný najemno smíchejte se zakysanou smetanou, pepřem a stroužkem česneku.

Omáčka ze zakysané smetany

Zakysanou smetanu smíchejte s nakrájenou cibulkou a troškou mleté papriky, česnekem a případně bylinkami.

Dýňové chipsy

Suroviny: dýně Hokkaidó / sůl / bylinky (tymián či rozmarýn).

Pomocí škrabky na brambory nakrájete dýni na proužky, potřete olivovým olejem, osolte a pečte při teplotě 150 °C do změknutí. Během pečení jednou otočte. Krátce před dopečením posypte tymiánem nebo rozmarýnem.

Chilli omáčka

Pomocí tyčového mixéru rozmixujte nasekané chilli papričky, drcená rajčata, dva stroužky česneku a půlku malé cibule nakrájené najemno. Dle chuti přidejte cukr.



Klasika v podobě obloženého talíře

Obložená mísa plná rozmanitých chutí sýrů a uzenin, nakládané, a jinak upravované, zeleniny či ovoce poslouží pro večerní pohoštění také výborně.



TIP

Nepřeborné množství čerstvých a kvalitních dobrot, často od domácích výrobců či přímých dovozců, najdete právě na farmářských trzích.



TIP

Krátce před dopečením můžete posypat ovesnými vločkami nebo ořechy.

O víně a burčáku

Teplota vín při podávání

plná tělnatá = do 18°C

červená vína středně plná = do 15°C

plná a tělnatá a delikátně
sladká = 13°C

lehká ovocná = do 13°C

bílá vína suchá, lehká, svěží
a šťavnatá = do 10°C

šumivá = do 9°C

O víně a burčáku

Večerní posezení si můžete zpříjemnit kvalitním vínem, které vhodně doplní připravené občerstvení. Důležité je víno správně uchovávat, vybrat k podávajícímu jídlu a připravit k podávání.

Rady a tipy pro správnou přípravu vína před konzumací

„Důležité je víno kvalitně uskladnit v místnosti, kde je stálá teplota bez přístupu světla. Může to být ve vinotéce, ve sklepě, pozor na lednici. Před konzumací by se víno nemělo příliš hýbat, pomalu jej otevřeme a servírujeme ve vodorovné poloze.“, doporučuje sklepmistr Vinařství Salabka v Tróji Tomáš Osička.

Jak víno podávat?

Dekantováním lehčích bílých vín předcházíme pachu sýry - přelitím a odstátím z vína „vyvane“. Pokud nemáte čas víno přelévát do karafy, stačí jej 30 minut před servírováním rozlít do sklenic.

PRÁVIDLO: víno se vždy nalévá do nejširší části sklenky

Výhody a nevýhody nakupování vín na trzích

Jak to vidí odborník na víno Dalibor Sládek z Ostravy?

- + Nespornou výhodou je velice rychlý a pohodový nákup oproti přehrabávání se ve stovkách různých láhví v regálech supermarketů.
- + Bezprostřední kontakt s prodávajícím, který ve většině případů ví o daném víně hodně, usnadní vaše rozhodnutí.
- Nákup pod širým nebem.

Produkty z vinné révy na trzích

Zájem o vína na trzích trvá celoročně. Ovšem podzimní období je ten nejpříhodnější čas, kdy se vydat do sklípků, na trhy a oslavy vína. Právě v té době vévodí nabídce burčák a mladá vína, jež doplňují širokou celoroční nabídku vín od vinařů.

Jídlo a víno - jak vhodně kombinovat?



A odpověď na otázku: „Která vína lidé na trzích kupují?“ zní: „Lidé kupují vína, o nichž se něco dozví, která mají historii a původ.“ říká Dalibor Sládek

Oblíbená specialita podzimních trhů - burčák

Burčák je částečně zkvašený mošt z plodů révy vinné. Obsahuje vyvážený a chuťově harmonický poměr alkoholu, cukru a kyselin. Jde o meziprodukt při výrobě vína, který bývá k dispozici několik dní po začátku kvašení moštu. Obsah alkoholu bývá zhruba 1–7 %.

Kolik litrů burčáku bychom měli vypít a jak poznáme kvalitu?

Optimální množství burčáku pro tělo je tolik, kolik má člověk krve. Průměrný lidský organismus obsahuje asi 4 – 6 litrů krve, což je asi 8 % tělesné hmotnosti. Ke kvalitě burčáku uvádí Dalibor Sládek, vinař z Ostravy: „Burčák je ve své podstatě nedokvašený mošt z hroznů, jehož kvalita závisí na zbytku nezkašeného cukru v něm obsaženého. Pokud pijete burčák z hroznů, určených pro výrobu vína, vždy zákonitě projde momentem, kdy je nejlepší. Proto nakupujte jen u výrobců, ověřených prodejců a pokud možno ne ve stáncích u silnice.“

TIP

Velmi záleží na zkušenosti lidí. Burčák by měl mít světlou barvu, žlutozelenou, někdy i zlatavou (pozor: nesmí být dohnědá). První burčáky se začínají objevovat od poloviny září, vše je ale podmíněno závislostí na počasí.

Zvláštnost

Na trhu se většinou objevuje burčák vyrobený z bílých hroznů. Existuje také červený burčák z modrých hroznů, ten najdeme na trhu jen zřídka. „Červený burčák kvasí při teplotě 25 – 33 °C, musíme zachytit správné 2 – 3 hodiny, kdy je právě udělaný. Pokud tuto dobu promeškáme, burčák už nebude takový, jaký by měl být,“ prozradil nám sklepmistr Tomáš Osička z rodinného vinařství z Velkých Bílovic.

Celý článek o víně najdete na jakvkuchyni.cz/farmarskemenu2016

Informace o třídění odpadu

Pro ty z vás, které zajímá svět třídění
a recyklace odpadu, jsou připraveny informace
na stránkách jaktridit.cz.

Kdo se chce u přípravy jídla bavit recyklovanou
hudbou, ten si může pustit exkluzivní hudební obsah
na stránkách samosebou.cz.



MÁ TO SMYSL, TŘÍDÍM ODPAD!

samosebou.cz

