

Do hrnku a misky

Dehydrované pokrmy zdravě a chutně

Kamila Procházková



OBSAHUJE
TAKÉ RECEPTY

- bez lepku
- bez mléka
- veganské
- vegetariánské

Do hrnku a misky

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Kamila Procházková
Do hrnku a misky – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

ALBATROS  **MEDIA**

Úvod

Vážení čtenáři,

možná vás napadne otázka, proč se vlastně pouštět do výroby domácích instantních jídel, když v každém supermarketu najdeme regály plné pestrých obalů již hotových pokrmů připravených k použití. Má to tedy smysl? Věřím, že ano, pokud od svých doma připravených instantních jídel očekáváte vlastnosti, které vám ta kupovaná rozhodně nemohou nabídnout.

Jaké jsou tedy přednosti doma připravených instantních jídel?

- Neobsahují umělá barviva a dochucovací látky.
- Upravíte si je na míru s ohledem na svá dietní omezení (laktóza, lepek apod.).
- Připravíte si je ve spolehlivě vegetariánské či veganské variantě.
- Nejste omezeni chudou škálou instantních jídel nabízených velkovýrobou.
- Při jejich přípravě zažijete vzrušující pocit kulinářského experimentátora.

V této neobvyklé kuchařce se nejdříve pustíme do přípravy surovin. Doma si nasušíme kvalitní ovoce a zeleninu ze zahrádky či trhu, případně nakoupíme jednotlivé základní suroviny již sušené. Druhá část knížky vás pak provede samotnou výrobou vlastních domácích instantních jídel od polévek, přes hlavní jídla až po dezerty.

Instantní jídla jsou tak trochu domácí alchymii. V průběhu jejich přípravy netušíme, jak budou vypadat, a nemůžeme je ani průběžně ochutnávat, jako je tomu u klasického vaření. Teprve v hrnečku se po zalití horkou vodou vyloupnou v celé kráse – z tajemného prášku se promění v lákavý, voňavý, barevný a samozřejmě také chutný pokrm.

Právě tento proces je na naší kuchařce ojedinelý ale zároveň i určitým způsobem dobrodružný!

autorka Kamila Procházková

Vysvětlivky k symbolům

-  **Bezlepkový recept:** neobsahuje lepek, může obsahovat lepku příbuzný ovesný avenin.
-  **Bezmléčný recept:** neobsahuje mléko ani mléčné produkty.
-  **Veganský recept:** neobsahuje žádné živočišné produkty.
-  **Vegetariánský recept:** neobsahuje maso, ryby ani produkty z nich.

Obsah

<i>Úvod</i>	3
<i>Stručná historie instantních jídel</i>	7
<i>V čem je tato kuchařka jiná</i>	8
<i>Instantní suroviny</i>	11
<i>Seznam použitých surovin</i>	13
<i>Polévky</i>	38
Pórková	40
Cuketová	42
Sýrová	44
Rajská s nudlemi	46
Květáková	48
Brokolicová	50
Thajská rybí	52
Staročeská rybí	54
Francouzská bujabéza	56
Japonská miso polévka	58
Minestrone	60
Čočková	62
Čočková s mrkví, zázvorem a pomerančem	64
Bramboračka s houbami	66
Marocká harira	68
Gulášová	70
Houbová	72

Hlavní jídla	74
Marocký kuskus	76
Jemný zeleninový kuskus	78
Nudle Alfredo	80
Čínské pikantní nudle	82
Kari s vepřovým masem	84
 Sladká jídla	 86
Muzika	88
Těstoviny s ovocnou merendou	90
Kaše „After Eight“	92
Kaše vánoční	94
Kaše štrúdllová	96
Kaše maková	98
Kaše meruňková s kokosem a vanilkou	100
 Kulinářský slovníček	 102



O autorce

MUDr. Kamila Procházková, Ph.D.

- ve volném čase píše již řadu let na svůj web www.celorocnikucharka.cz o různých aspektech gastronomie
- články tvoří i pro jiná média, v poslední době především pro ireceptar.cz
- na tvorbě receptur a jídelníčků spolupracovala s jídelnami mateřských a základních škol pro VIS Plzeň
- 8 let působí jako instruktorka kurzu základů potravinářské chemie pro nadané středoškoláky v programu Talnet
- v roce 2013 vydala svou první kuchařku, která se umístila v kategorii Best TV-Europe Cookbook pro Českou republiku v soutěži Gourmand World Cookbook Awards 2013
- v roce 2019 vydala svou druhou kuchařku **Domácí špajzka**, která obsahuje 100 receptů na uchovávání potravin (ovoce, zelenina, houby a bylinky)



Poděkování

Děkuji Fedoru Rusňakovi za otestování všech instantních jídel a podrobné komentáře k jejich chuti a konzistenci, na jejichž základě jsem mohla recepty upravovat.

Kamila Procházková

Stručná historie instantních jídel

Instantní jídla jsou dnes již tak nedílnou součástí nabídky v obchodech s potravinami, že si jen těžko dokážeme představit, jak nedávná je doba, kdy žádné takové pokrmy neexistovaly. Odkud se tedy vlastně instantní jídla vzala?

Můžeme začít od opravdu pradávných způsobů zpracování potravin sušením pro jejich delší trvanlivost. Sušené maso, ovoce či složitější trvanlivé potraviny jako pemikan (směs sušeného masa, ovoce, tuku a dalších přísad vyráběná severoamerickými indiány) najdeme už v dávné historii – v různé podobě existovaly na všech kontinentech.

Zkusíme se teď ale podívat na instantní jídla v dnešním slova smyslu.

Nejhlubší kořeny snah o vytvoření trvanlivé potraviny, kterou by stačilo před konzumací jen rekonstituovat vodou, můžeme v Evropě vysledovat už v dobách napoleonských válek. Právě sám Napoleon vypsal v roce 1795 soutěž ve vytvoření jídla, které by jeho vojáci mohli mít s sebou při válečných taženích, bylo by trvanlivé a dostatečně je zasytilo. Na základě této soutěže spatřily o řadu let později světlo světa první tepelně sterilované konzervy.

Nejbližší podstatě instantního jídla se na konci 18. století dostali dva francouzští chemici Joseph Proust a Antoine-Augustin

Parmentier, kteří vařili a odpařovali masový bujón tak dlouho, až z něj vytvořili sušenou hmotu, kterou bylo možné zalitím horkou vodou přeměnit opět na jedlou polévku. Stali se tak otci „bujónových táfliček“, které využívali námořníci při dlouhých lodních plavbách. Oba muže lze označit za průkopníky hromadné výroby, ale v domácnostech pro vlastní potřebu se podobné bujónové koncentráty vyráběly už dříve – např. v Anglii se již v 18. století objevil termín *portable soup* a používal je i mořeplavec James Cook pro zabezpečení výživy svého mužstva.

Trvalo to však téměř další století, než se dehydratace potravin rozšířila i na skutečně komplexní jídla. V roce 1867 se podařilo berlínskému kuchaři Johannu Heinrichu Grünebergovi vytvořit první známé instantní jídlo. Byl jím *Erbswurst* – sušená hrachová polévka v kulatých peletkách, které byly zabaleny do tvaru válečku. Odtud název *Erbswurst* – hrachová klobáska. Tento svůj vynález prodával poté pruské armádě v rostoucích nákladech. V roce 1889 převzala jeho výrobu dvojice bratří Knorrových. Tato firma vyráběla slavný *Erbswurst* až do roku 2018, kdy byla jeho výroba ukončena. A zároveň vedle *Erbswurstu* vyvíjela firma Knorr širokou škálu dalších sušených jídel, až do podoby, kterou známe dnes.

O prvenství v oblasti sušených polévek se uchází i další autor luštěninového jídla z hrachu a fazolí – švýcarský mlynář Julius Maggi. I on ve své firmě koncem 19. století rozjel výrobu dehydrovaných pokrmů, ale samozřejmě také světoznámého tekutého koření.

Dalším důležitým vynálezem na poli sušených jídel byly instantní nudle vytvořené v Japonsku v 50. letech 20. století. Jejich autorem je Momofuku Ando z Nissin Foods, který v roce 1958 zahájil jejich cestu do celého světa. Nejprve pod názvem *Chikin*

Ramen, později jako *Cup Noodles*. Dnes je známe všichni jako blok instantních nudlí, doprovázený sáčky s ochucujícími přísadami.

Instantní jídla se dočkala masové obliby pro svou rychlou přípravu. Zároveň se ale stala určitým symbolem nezdravého stravování plného konzervantů, barviv a potenciálně škodlivých dochucovadel. Tyto nežádoucí aspekty však nejsou nutnou součástí instantního pokrmu jako takového, a tak jeho doma připravené varianty mohou instantním pokrmům vylepšit pověst. Pojďme se pustit do jejich výroby!

V čem je tato kuchařka jiná

Ochucování

V této kuchařce nejsou použity žádné umělé dochucovací prostředky. V jídlech tak vyniká přirozená chuť surovin, především zeleniny a ovoce, a chuťové odstíny jsou doladěny bylinkami, kořením a přirozenými zdroji chuti umami, jako je lahůdkové francouzské droždí, sušený parmazán, japonská pasta miso a další. Absence dochucovacích prostředků, které se používají u průmyslově vyráběných jídlech, vede k jemnější chuti a vůni výsledného pokrmu, což může strávnicka, který u instantních jídel očekává určité typické aroma, poněkud překvapit. Jídla mohou také působit jako málo slaná,

přestože obsah soli je z hlediska výživy dostatečný. Pokud vám však nebude nižší slanost vyhovovat, doporučuji u receptů zvýšit množství soli o jednu třetinu, což bude více odpovídat slanosti kupovaných instantních jídel.

Formát receptů

Tato kuchařka není obvyklým popisem procesu přípravy jídla od čerstvých surovin až k jídlu na talíři. To také ovlivňuje formát textu výrobního postupu jednotlivých receptů. Recepty pracují s nasušenými surovinami, které připravíte podle první části této knížky. Každý recept je tak především soupisem přesných

objemů potravin. Postup přípravy je poté víceméně stejný – spočívá v pečlivém promíchání jednotlivých ingrediencí a jejich rovnoměrném rozdělení do porcí tak, aby byl v každé dávce obsažen správný poměrný díl všech surovin. Aby však nebylo třeba pro každý recept hledat tento obecný popis v úvodu, je pro jistotu zopakován i u každého jídla.

Součástí receptů je vždy také i podrobný popis použití předem připraveného instantního jídla, potřebná intenzita promíchání a také vhodná délka odstátí. Tato doba závisí na rychlosti rehydratace různých druhů sušených potravin.

Použité způsoby odměřování potravin

Vzhledem k tomu, že budeme míchat již nasušené potraviny, zvolila jsem pro udávání množství nikoli hmotnostní jednotky ale jednotky objemové. Sušené potraviny jsou totiž velice lehké a jednotlivé dávky se tedy pohybují pod hranici citlivosti běžné kuchyňské váhy. Jídla jsou naměřena pomocí lžičkových odměrek, které lze zakoupit v domácích potřebách. Lžičkové odměrky odpovídají zpravidla objemu čajové lžičky (5 ml), půllžičky (2,5 ml) a čtvrtlžičky (1,2 ml), dále pak polévkové lžíce (15 ml) a půllžíce (7,5 ml). Lze samozřejmě používat i obyčejné kuchyňské lžičky a lžíce,

odměřování polovičních a čtvrtinových objemů je potom ale dost nepřesné. Pokud se chcete pustit do experimentů s instantními jídly ve větší míře, doporučuji si lžičkové odměrky pořídit.



Pokud lžičkové odměrky nemáte, uvádím zde převodní tabulku jejich objemů:

lžičková odměrka	objem
lžíce	15 ml
půllžíce	7,5 ml
lžička	5 ml
půllžička	2,5 ml
čtvrtlžička	1,2 ml

Trvanlivost a skladování

Trvanlivost jednodruhových nasušených potravin je větší než trvanlivost namíchaných instantních jídel. Při míchání může snáze dojít k zanesení vlhkosti, třeba i jednou nedosušenou potravinou, což trvanlivost zkracuje. Proto doporučuji pro skladování na delší dobu spíše

jednotlivé suroviny a instantní jídla je lepší namíchat jen s kratším předstihem. Trvanlivost nasušeného ovoce, zeleniny a bylinek je přibližně rok. Trvanlivost nasušeného masa, sýra a luštěnin zhruba tři měsíce. Platí to ovšem pro skladování ve vhodných podmínkách, tedy v dobře uzavřených nádobách, bez přístupu světla a při teplotě do 25 °C. Nevhodné podmínky skladování trvanlivost samozřejmě zkracují.

Samotná namíchaná instantní jídla mají trvanlivost nejméně měsíc, při dobrém skladování až tři měsíce. Déle je skladovat nedoporučuji, zejména obsahují-li složky s vyšším obsahem tuku (mléko, rybí maso, ořechy apod.) protože mohou snadno žluknout.

Výživové hodnoty

Výživové hodnoty instantního pokrmu nemohou plně odpovídat hodnotám jídla z čerstvých surovin, protože při sušení dochází k určitým ztrátám vitamínů. Správné skladování úbytek vitamínů (zejména vitamínu C a vitamínů skupiny B) zpomaluje, ale už samotný proces sušení má na jejich množství vliv. Obsah dalších důležitých živin (tedy minerálů, bílkovin a kvalitních tuků) jsem se snažila co nejlépe zohlednit složením samotných receptur a doplněním složek, které jsou na tyto živiny bohaté. Jídla proto obsahují jak sušené maso, tak i luštěniny,

ořechy, semena, lahůdkové droždí a také obiloviny s vyšším obsahem minerálních látek a velké množství sušeného ovoce i zeleniny.

Instantní potraviny mají ovšem určité technologické omezení v obsahu tuku. Ten při skladování a kontaktu se vzduchem často žlukne. Z tohoto důvodu nejsou v receptech použity složky s vysokým obsahem tuku či přímo přídavky oleje, jak tomu bývá v kupovaných instantních jídlech. Jídla z velkovýroby mohou obsahovat přidaný olej, nežluknoucí vzhledem k jiným hygienickým standardům výrobních a zejména balicích linek, kterých doma bohužel nedosáhneme. Snažila jsem se kvalitní tuky dodat složkami, které nepodléhají žluknutí tak rychle (např. mandle, kešu ořechy apod.). Přesto, pokud plánujete využívat domácí instantní jídla ve větším množství třeba v zaměstnání, doporučuji mít zde k dispozici také lahvičku kvalitního např. olivového oleje, z níž přidáte pár kapek do hrnečku s doma připraveným instantním jídlem.

Způsob přípravy instantního pokrmu

Jídla uvedená v této kuchařce jsou všechna určena k přípravě v klasickém čtvrtlitrovém hrnečku. Obsah sáčku do něj nasypeme, zalijeme jej 200 ml vroucí vody, zamícháme a necháme odstát nejlépe přiklopené, aby teplo příliš rychle neunikalo.