

Hugo Hromas

SEDM ZPŮSOBŮ jak se radovat z jídla



Sedm způsobů jak se radovat z jídla

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.xyz.cz

www.albatrosmedia.cz



Michal Hugo Hromas

Sedm způsobů jak se radovat z jídla – 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**

Hugo Hromas

SEDM ZPŮSOBŮ jak se radovat z jídla

xyz



V knize jsou použity další
fotografie od autorů:
Silver Screen (Způsob třetí: Vaření na poušti a jinde),
Anna Tkáčová, Jana Kužílková,
Kateřina Švejdová, Bob Koutský a Nomadis.
Fotografie z Shutterstock.com:
© Iakov Filimonov, © David Moreno Hernandez,
© Ayah Raushan, © Eakachai Leesin,
© Sea Wave, © nito.

© Michal Hugo Hromas, 2021
© Illustrations © Štěpán Lohr, 2021
© NAKLADATELSTVÍ XYZ, 2021
ISBN 978-80-7597-882-0



Všem matkám, které šílí z toho,
jak jejich děti neví to či ono, protože
tím chtějí někomu zachránit život,
nebo dokonce spasit svět.
Třeba jste je vychovaly dobře...

Památce zesnulého Charifa Bahbouha,
velkého učitele, velkého kuchaře
a velkého člověka.

Mojí matce, její matce a matce
mé nejmladší dcery.

Zvláštní poděkování patří Jardovi Dobiášovi
z Koření od Antonína, protože dobrovolně
namíchal a vyzkoušel moje kořenící směsi
a zásoboval mě kořením.

Ekofarmě Částkov za to, že mi dovolili
nafotit si krásnou a bohatou úrodu zeleniny
a vysvětlovali mi trpělivě, jak se zelenina
pěstuje.

Kaderovi Husajnímu z Farahu,
který je mi dlouhá léta přítelem a pomáhá
mi se vším, co se týká arabské kuchyně.

Karlovi Jonákovi za jeho vynikající
oleje z Petrávče.



Úvod

Nesmíte se na mě zlobit, ale tahle kniha vlastně není klasická kuchařka. Když jsem chodil do školy a učil jsem se psát slohové práce, první věcí, kterou jsem musel udělat, bylo vytvořit si osnovu. A do té osnovy potom vetkat slova a souvětí, děj, začátek a konec. Jako dítě jsem si neustále pletl čísla nalevo a napravo od pětky jako pomyslné osy. Jako prvňák jsem psal písmena zrcadlově. Můj způsob uvažování a chápání věcí nebyl vždycky kompatibilní s metodami výuky, ale tehdy se na to nebral zřetel. I když jsem měl správný výsledek, dostával jsem čtyřky a pětky, protože se neznámkoval správný výsledek, ale použití vyučovaného postupu. A když vám to nešlo, měli jste smůlu. Prostě vás označili za pomalejšího, později vás uklidili na řemeslo a karavana jela dál. Co byste chtěli? Byla to doba, kdy se leváci přeučovali na praváky, homosexualita byla považována za nemoc a byla trestná. Když byl někdo introvert, byl divnej, a když měl někdo ADHD, byl prostě blbeček.

Mojí osnovou se tentokrát stala píseň „Sedm způsobů, jak připravit lilek“. Jen díky této osnově jsem schopen vyprávět vám o svých oblíbených jídlech. O tom, jak je připravuju, proč je mám rád a co jsem v souvislosti s nimi zažil. Takže je to vlastně taková velká slohová práce, která obsahuje fragmenty z mého deníku nebo blogu, recepty a vzpomínky. Recepty nejsou záměrně ve formátu, na který jste zvyklí z tzv. blbuvzdorných kuchařek. Ale pokud budete číst pozorně, zjistíte, že v textu je všechno,

co budete potřebovat, abyste sami mohli začít vařit.

Moc se vám za to omlouvám, ale moje neschopnost soustředit se a opakovat rutinní úkony formovala i můj přístup k vaření. K žádnému z těch receptů jsem vlastně neměl notičky, prostě to vařím tak, jak si to pamatuju, podle vůně, a tak, aby mi to chutnalo. Ale aby to nebyl úplnej malér, tak jsem některé recepty samozřejmě odvařil a suroviny, co jsem použil, jsem víceméně pečlivě zvážil, změřil a zaznamenal. Nicméně jsem si nedal moc práce s prezentací, protože tvrdohlavě trvám na tom, že jídlo by mi mělo především chutnat, a získal jsem zajímavou zkušenost, že to, co mi v životě chutnalo nejvíc, leckdy vůbec nevypadalo zajímavě. Ale jsme jen chybuující lidé a zvykli jsme si nechat se klamat očima.

U receptů, kde je to nezbytné, jsou uvedeny váhy nebo poměry. Tam, kde je nenajdete, nejsou tak důležité. Zapomeňte na váhy a míry a zkuste vsadit na vlastní chuť a používat tolik soli a koření, aby vám to chutnalo. Uvařte si to jednoduše tak, ať vám to chutná.

I když některé postupy budou působit jednoduše, vězte, že dopracovat se k jednoduchosti bývá jedna z nejtěžších věcí na světě.

Jídla, u kterých není uvedena doba přípravy, vařte tak dlouho, dokud nebudou hotová.





Způsob první

ŠPAJZ

Vývar	18
Chleba ze Lhotky	23
Těstoviny	28
Chlebové koření	32
Sedm druhů koření	32
Směs na kari	33
Hawajj	35
Hilbeh	36
Duqqah	37
Kvašená řepa (a další)	39
Kimči	40
Sušená rajčata	42
Pelati	44
Passata di pomodoro	45
Smažená cibule	46
Rubb	47
Povidla	48
Cibulový konfit	49
Kandované pomeranče	50
Majonéza	51
Alioli	53
Marmeláda z olivového oleje	54
Bešamel	56
Mango čatní	57
Mojo de cilantro	58



Způsob druhý

DOMA

Brambůrka	65
Zelňačka	66
Boršč	68
Kyselo	70
Švestkový knedlíky	72
Holubce s rajčatovou omáčkou	74
Fazolky s koprovou omáčkou	76
Opékané škváčky s omáčkou z povidel	78
Langoše s kvašenou zeleninou	81
Cuketovej vošouch	82
Pohankovej kuba s houbama	84
Pelmeně	86
Dortík z lilku	90
Lilek Hasselback	92
Štrúdl	93
Kisel	98
Ruský kvas	100
Chalva	102

Způsob třetí

VAŘENÍ NA POUŠTI A JINDE

Hummus	110
Hummus fatteh	114
Hummus „semafor“	114
Tabouleh	115
Bazargan	116
Al Rahib	118
Mutabal	119
Falafel	121
Bessara	124
Kibbeh	125
Waraq einab	128
Smažený květák	130
Terina z lilku se špenátem a pečenou paprikou	132
Košarí	135
Ruz bi sh'arieh	136
Dýňová rýže s kokosovým mlékem	139
Makdus	140
Baklava	142
Basbusa	146
Hilbe sanieh	149
Ghoraibe	150
Skořicový šerbet	152



Způsob čtvrtý NOMADIS

Marotka	162
Waldorf	163
Cizrnový salát se sušenými rajčaty	164
Salát z citrusů	166
Marinované olivy	167
Escalivada	168
Valašky	170
Patatas bravas	171
Smažený lilek s datlovou melasou	172
Řepa balzamiko	173
Kapusta s česnekem	174
Houby na víně	175
Fazolky s chilli	176
Pečená dýně	177
Dýňový cimes	178



Způsob pátý ITÁLIE

Caponata	186
Melanzane alla menta	188
Smažené cukety	190
Smažené cuketové květy	193
Prataioli ripieni	194
Pasta Mezzanotte	195
Cavolfiore e pasta	197
Pasta alla Norma	198
Houbové gnocchi	202
Polenta con zucca	206
Carta da musica	208
Jahody a balzamiko	210

Způsob šestý ZA PYRENEJEMI

Sofrito	218
Olla gitana	219
Ajoblanco s pečenou řepou	223
Porrusalda	224
Calçotada	226
Salvitxada	228
Pantumaca	229
Croquetas	231
Croquetas de berenjena	233
Trinxat	234
Papas arrugadas con mojo	237
Samfaina	238
Paella, nebo rýže se zeleninou?	240
Coca d'espinaça	245
Migas	246
Arroz con leche	249
Peras al vino tinto	250
Horchata	252



Způsob sedmý a poslední SEDM LILKŮ

Bocadito (sabih)	260
Dolma (imam bayildi)	262
Almodrote (lilkové lasagne)	264
Albornía (samfaina)	270
Pastelico (makluba)	272
Maljasina (zaalouk)	274
Meyina (tumbet)	276



Způsob první

ŠPAJZ

Můj první způsob se zabývá koloniálem. Ještě dřív, než se vrhnu na svoje oblíbené recepty, je třeba zmínit jisté užitečné znalosti a schopnosti – například umění, kterak si připravit dobrý vývar, udělat majonézu, zvládnout domácí těstoviny nebo si uplácat chleba. Tyto základní techniky mi pomohly pochopit složitější recepty, protože principy se opakují. Jakmile jsem zvládl kvašení chleba, mohl jsem začít kvasit i jiné věci, když jsem se naučil pracovat s těstem, dokázal jsem později vytáhnout tažený závin pěkně dotenka.

V první části se tedy věnuju přípravě kořenících směsí, nakládané nebo sušené zeleniny a některým dalším receptům, které jsou natolik obecné, že jsem pro ně zřídil tuhle komůrku. Berte tuto kapitolu jen jako zahřívací kolo.

Můj styl vaření se formoval odmalička. Doma jsme byli čtyři sourozenci a oba rodiče pracovali. Maminka byla výtečná kuchařka, a pokud v něčem opravdu vynikala, byla to schopnost improvizace. Vzhledem k tomu, že jsme toho dokázali během puberty spořádat asi jako menší zoologická zahrada, rozhodně jsme si nepěstovali předsudky. U nás doma se jedlo všechno. A jestliže jste nebyli dostatečně rychlí nebo pozorní, velice snadno se mohlo stát, že část porce nevratně zmizela z talíře, když jste naletěli na to, že pod stolem zrovna projíždí parní vlak, a podívali jste se tam. Vzpomínám si, jak s námi jednou jela na dovolenou naše sestřenice. Byla zvyklá, že když nedojedla oběd, tak jí ho schovali, a pokud dostala chuť na něco jiného, tak to nebyl problém. Jenže tentokrát se chudák ocitla uprostřed vlčí smečky. S údivem pozorovala, jak si levým předloktím jako štítem chráníme talíře a jak držíme vidličky tzv. na revers, tedy v pěsti, připravení za-

píchnout je do nenechavé ruky. Zírala na to, jak do sebe házeme oběd a vylizujeme talíře a všechno zajídáme chlebem. Když se ponípala v jídle, optali jsme se zdvořile, jestli už nebude, a když přitakala, bez milosti jsme s jejím talířem jaksepatří zatočili. Uznejte, že shovívavější už jsme být nemohli. Když si chudák malá o hodinu později vzpomněla, že má trochu hlad a dala by si něco menšího, dozvěděla se, že v souladu s naší praxí nezbylo nic. Od příštího dne svůj talíř strážila stejně svědomitě a pozorně jako my.

Maminka vaření rozhodně neodbývala, i když vzhledem k tomu, že se starala o čtyři děti a hodně pracovala, neměla moc prostor rozjíždět v kuchyni velké projekty. Dokázala vařit efektivně, úsporně a nám vždycky chutnalo. Měla dar připravit i jídlo se špatnou pověstí tak, že nám chutnalo. Třeba droždovu pomazánku. Díky jejímu vaření jsme si na rozdíl od většiny dětí oblíbili špenát či květák a všechno, co vzala do ruky, obvykle skončilo úspěchem. Když přijeli bratrance a sestřenice a byli nuceni jíst věci, na které nebyli zvyklí (protože to bylo ve skutečnosti jádrem problému), nikdo se s nimi zrovna nemazlil a myslím, že pro ně bylo příjemným překvapením, že všechno chutnalo opravdu výborně, i když to nebyl zrovna loupák a kakao. Jednou máma nasbírala na polní cestě tzv. špičky. Malé obyčejné houbičky, které nám potom naházela do vývaru. Na otázku, jakou máme polévku, odvětila suše, že špičkovou. Sestřenka zajásala, že špičkovou má nejraději!

Později, když jsem se učil na kuchaře, mě překvapilo, že všechny emoce a vzpomínky, které mé jídlo kořenily a dodávaly mu šmrnc, byly v profesionální kuchyni eliminovány a po-







nechány za dveřmi. Tady se vařilo podle kalkulací a norem a skutečné umění kuchaře spočívalo v tom, vykřesat z té bídy co nejslušnější výsledek. Všechno hezké, co jsem měl s jídlem spojené, mělo být zapomenuto, tady se vařilo jako na vojně. Už tehdy jsem rezignoval na to, spojovat svou budoucnost s kuchařským cechem. Odpáral jsem ze svého rukávu logo AKC (Asociace kuchařů a cukrářů) a vydal se docela jinou cestou. Cestou, na které jsem nebyl nucen spolupracovat s továrnami na instantní polévky, kde sponzorem učebnic pro kuchaře nebyl nadnárodní řetězec zabývající se prodejem granulované chuti (žluté vločky – tzv. Aromat) a kde bych nikdy nedokázal vyhrát žádnou kuchařskou soutěž. Protože já chtěl nechat lidi zažít to, co jsem zažíval já, když mi vařila máma. Tuším, že dneska se tomu říká *comfort food*, a já jsem moc rád, že jsem se dožil doby, kdy si zase můžete někde dát obyčejný dobrý chleba, talíř horký polívky bez předvádění a hlavní jídlo, který není leštěný želatinou a posypaný mikrobylinkama.

Když jsem byl šéfkuchařem v jedné z nejkrásnějších arabských restaurací v Praze, Dahab Mezze Restaurantu, šéf projevil přání, abych zdvihl prestiž podniku tím, že půjdu na kuchařskou soutěž. Kromě toho, že by mě vyhodili během několika vteřin za to, že nejsem čistotný a pečlivý a můj styl vaření připomíná spíš vznik vesmíru – tedy velký třesk s mimořádnou mírou neuspořádanosti –, argumentoval jsem také tím, že etnická kuchyně se nemůže postavit v souboji té prazvláštní disciplíně, ve které se ze zeleniny vykrajovaly rozličné tvary, pracovalo se s redukcemi a z toho, s čím jste začínali vařit, se na talíř dostal jen zlomek. A já vám už vyprávěl, jaký vztah mám k jídlu. Představa, že bych připravil jídlo a vyříznul z něj na prezentaci jen střed a zbytek vyhodil, mě naplňovala sklíčeností.

Později jsem obdivoval umění svého skvělého kolegy Michala Götha udělat z mého jídla (což je třeba hrnec jakési kaše) pokrm hodný prezentace ve vícecehodovém menu. Schopnost jídlo takto odprezentovat se asi dá i naučit, ale myslím, že je to podobný jako třeba s malováním. Měli byste mít aspoň špetku nadání. Já tomu říkal dekonstruktivní kuchyně, protože ta finta pro mě obvykle spočívala v tom, rozložit jídlo na jednotlivé segmenty a ty potom esteticky uspořádat na talíř. Přičemž někdo dává přednost abstraktnímu umění, někdo je spíše surrealista, někdo je příznivcem manýrismu. Já, kdykoliv jsem se někdy pokusil nějaký takový styl napodobit, jsem obvykle dosáhl velice průměrného výsledku ve stylu umění pravěkého. Moje talíře musí mít vyšší okraj podobně jako bazének a coby příbor obvykle stačí lžíce. Velká lžíce...

Vývar

Na základní vývar:

500 g mrkve
3 velké žluté nebo
červené cibule
svazek řapíkatého celeru
oloupaná brambora
košťál z kapusty
rajče
hrst přes noc namočené
cizrny
3 stroužky neloupaného
česneku
špetka sušených bílých
hub (hřibů) nebo shiitake
lžíce soli
bobkový list
pepř
šafrán

Vývar je alfou a omegou přípravy omáček a polévek, ale taky těstovin a rýže při španělském způsobu vaření (viz paella na s. 240). Bud' používám na vaření dobře nachystaný vývar, nebo silné sofrito (viz s. 218). Dobrý vývar mi předem zajistí úspěch, protože každá další vložená ingredience jeho sílu a chuť umocňuje. Ale jak získat dobrý vývar jen z rostlin? Je to totiž ta správná kombinace surovin, která vytvoří žádoucí sílu a harmonii, aby můj vývar nebyl ani sladký, ani nakyslý a nepostrádal šmrnc.

Když dovolíte, mám trochu alergii na slovo umami a mám tendence si z toho slova dělat srandu, tak budu raději říkat šmrnc. Jestli to teda nevadí.

Nebylo snadné dosáhnout silné chuti, která by zároveň nerušila v dalších jídlech, ve kterých budu chtít vývar použít. Zelenina je křehká, nemůžu s ní zacházet úplně stejně jako s masem. V určitém momentu se její chuť zlomí a já mám v paměti, jak moc jsem nesnášel rozvařenou mrkev nebo celer. Byly rozblemcaný a nakyslý. Argument, že je zelenina zdravá, v tu chvíli působil spíš kontraproduktivně. Automaticky jsem si spojil slovo „zdravý“ s něčím fakt nechutným a těžko požitelným. Usilovná snaha narvat do lidí víc zeleniny zafungovala opačně, než měla. Jako by se chudák zelenina stala obětí politické války. Víra hory přenáší, a když někdo věří, že co chutná odporně, musí být strašně zdravý, placebo efekt udělá svoje. Ale já jsem tak trochu požitkář a baví mě, když je zelenina dobrá. Umíte si představit, že by vám někdo tvrdil, že sex vás nemá bavit, ten se dělá, jen když chcete děti? Jestli jo, tak je mi to líto, svět se najednou smrskne do excelovské tabulky energetických příjmů a výdajů.

Umět vyladit dobrý vývar bez kousku masa je jako postavit orchestr. Musí to šlapat, musí v tom být harmonie, musí to mít sílu a rytmus. Jak to asi bude znít, když tam narvete heligón, flétnu a triangl? Nene, to by nešlo. To se musí vyladit.

Oproti všeobecně vžitě představě se dobrý vývar nevaří z odpadků. To neznamena, že nemůžete použít mladý, křehký košťál nebo čisté slupky ze zdravé a prané zeleniny. Ale domněnka, že po-





padnete nějaký ovadlý fujtajbl a vypadne vám zá-
zrak, je mylná. Pokud si chcete pochutnat, použijte
zdravou a zralou zeleninu. Nemusí být esteticky do-
konalá. To je další strašný omyl, kvůli kterému se
ročně tuny a tuny zeleniny, která není zrovna mo-
delka, vyhazují a likvidují.

Co ve vývaru může ještě být:

zelená paprika – bez jádřince

celer bulva – loupáný

pórek – spodní světlá část

*petržel nebo pastinák – s těmi opatrně,
jsou sladké*

*bylinky – rozmarýnu jen trochu, tymián
nebo dobromysl a kousek libečku*

cizrnu můžeme nahradit fazolemi

*z koření mám na vybranou ještě z badyánu
(nepřehánět) nebo nového koření*



Základem vývaru bude osvědčená trojice cibule,
mrkev a celer. Já používám celer řapíkatý, respek-
tive jeho spodní část. Zelenina je ve větších ku-
sech, protože menší kousky se rychleji rozvaří
a mohou vývar zakalit. Páteř vývaru máme, teď
přijde na řadu ladění. Celé stroužky česneku,
malý kousek křehkého košťálu kapusty a jedna
oloupaná brambora. A teď něco na sílu – lžička
sušených hub a hrst namočené cizrny. Vodu na
vývar osolím, přihodím jeden bobkový list, lžici
celého černého pepře, jedno rajče a špetku ša-
fránu. Sušené houby by měly být z bílých hřibů,
nebo lze použít prášek ze sušených bedel, vy-
nikající a velmi aromatický je kotrč. Vyhýbám
se houbám, které můj vývar obarví do tmava.

Pokud to podmínky dovolí a podaří se mi získat shiitake nebo žampiony, nahradím jimi sušené houby.

Balanc

Na litr vody používám půl kilogramu mrkve, jeden svazek řapíkatého celeru, tři neloupané stroužky česneku, tři neloupané žluté cibule, hrst namočené cizrny, lžíci soli, špetku sušených bílých hub a jeden bobkový list. Jedno rajče a špetku šafránu. Všechno ostatní s mírou a pomálu.

Var

Osolený vývar dovedu k teplotě cca 80 °C – voda se téměř začíná vařit, pomalu se v hrnci obrací, jako by líně tekla, ale ne bublá. Na téhle teplotě potřebuju udržet vývar asi hodinu. Jakmile cizrna změkne, mám hotovo. Vývar neředím vodou – materiálu musí být dostatečné množství, aby byl vývar silný, v opačném případě jej scedím a pomalu tzv. redukuju, tj. část vody nechám odvařit, aby zesílil. Ani teď by neměl prudce vřít, jeho chuť se může zlomit do kyselosti.

Vývar vždycky po dovaření scedím, aby se mi chuťově nezlomil nebo nezačal kvasit. Můžu ho i zamrazit buď v zásobnících na led (jestli ho chci používat na dochucování po kostkách), nebo v PET lahvích, kterým odříznu horní třetinu, pokud je budu používat na polévky a větší vaření.

Proč přidat:

Šafrán – protože dodá vývaru úžasnou vůni, barvu a chuť, kterou jde jen těžko nahradit něčím jiným.

Houby – dodají „masitou“, plnou chuť, tzv. koule.

Luštěniny – nahradí ve vývaru kolagen, zařídí plnou chuť, šmrnc a texturu.

Mrkev a cibule – sladká, plná chuť. To se u nás o cibuli tak nějak ví. Začínáme s ní skoro všechno.

Rajče – příjemná sladkokyselá chuť. Tak akorát, aby zahrála a nerušila.

Bylinky – prostě voní. Ale nepřehánějte to s nimi.





Chleba ze Lhotky

500 g hladké bílé mouky
250 g hladké žitné mouky
200 g aktivního kvasu
(pořádně napěněného)
0,7 l vody
lžice soli
lžička kmínu

První chleba jsem upekl v devatenácti letech na Toulcově dvoře. Protože i blbej sedlák mívá občas hezký brambory, můj první chleba se navzdory absenci zkušeností vydařil. Velký a ještě teplý bochník jsem zabalil do prostěradla a nosil ho jako novorozeně po celým Toulcáku a všem ho ukazoval. Večer jsme ho nakrájeli jako dort a slavnostně sežrali.

Později jsem pekl chleba běžně na droždí, s kvasem jsem začal nabírat zkušenosti až po setkání s bulharskou kuchyní. Získal jsem recept na venkovský chleba, který se zadělával v trokách (neckách), kde těsto leželo tak dlouho, až samo prokvasilo. Možnost vyzkoušet to jsem dostal v Brně, v restauraci Borgo Agnese, kde byl šéf otevřený jakýmkoliv pokusům o něco dobrého k jídlu. Tam jsem poprvé zakvasil těsto starým chlebem – tzv. altus brat. Prostě jsem nadrobil starej chleba do vody, zamíchal tam mouku, a když to zkvasilo, udělal jsem z toho těsto na chleba.

Ale moje skutečná škola byla škola italská. Lievito madre, nebo jak já říkám „kvasná máma“, se stalo v Itálii stejně módním jako u nás tzv. kváskový chleba. Abychom si ujasnili pojmy – pekaři používají chlebový kvas. Kvásek se u nás říkalo rozdělanému droždí s moukou. Zatímco kvásek z droždí jsme používali na lívance nebo vánočku, na chleba jsme potřebovali kvas – naturální směs mouky a vody obsahující divoké kvasinky. Italové lievito madre nebo lievito naturale používali i na sladké pečení – jejich kvas byl silný a opravdu divočel. Používají kvalitní bílou mouku z pšenice durum, která kvasinkám tuze chutná. Proto jsou kvasinky schopné zvednout a prokvasit i těžší těsta s obsahem vajec, másla a cukru.

Já jsem se s italským kvasem lievito madre setkal díky pizze. Pizzu neumím, ale protože jsem měl více zkušeností s chlebem než ostatní kuchaři, vybrali mě, abych jel na stáž do Itálie k mistrům lievito madre Simonemu Padoanovi, Renatu Boscovi a Giovannimu Mandarovi.

Když se vykašlete na všechno, co o kvasu víte a nevíte, a začnete ho vnímat jako živou věc, ušetří vám to spoustu nedorozumění.

1. Kvas není mouka ani voda, dokonce ani mouka s vodou. Kvas je živá kultura skládající se v různém poměru z bakterií mléčného kvašení a kvasinek, která v této směsi žije. I když to smrdí jak fusekle a vypadá to, že to nic nedělá, jsou tam. Nevylévejte ho! Nakrmte ho! Taky nejste každé den ve formě. Ale stačí se najíst a vyspat a svět je hned hezčí, ne?
2. Téměř všechno jedlé, co necháte venku, vám zkvasí. To je brnkačka. Nemusí to být jen žito nebo žitná mouka, to je pověra. Kvasí jakákoliv mouka
3. Kvas vzniká tím, že se v mouce smíchané s vodou rozbují kvasinky a bakterie mléčného kvašení. Čistota (dezinfekce) a chlad spontánní vznik kvasu komplikují a zpomalují.

Možná proto dáváme do ledničky jídlo, aby se nám nezkazilo? Ale kvas je něco, co se vlastně zkazit má.

4. Kvašení můžete iniciovat přidáním chlebové kůrky (přítomné kultury) nebo nesířených rozinek či jiného ovoce (na hroznovém víně žijí divoké kultury způsobující kvašení) a přidáním cukru. Rád používám přirovnání, že přidat kvasinkám něco cukru je jako dát jim panáka nebo kokain. Začne pěkně mejdan!
5. Než se začnete crcat s vlastním kvasem, zkuste si raději vzít kvas od někoho, komu už jede.
6. Začněte s jednoduchým chlebem, na frajeřinky je času dost.
7. Neztrácejte příliš času teorií, ztratíte se v ní. Praktikuje! Čtěte, studujte, ale hlavně pečte!



Každý naturální kvas je unikátní a žije a prospívá ve svém přirozeném prostředí. Když si dovezete kvas odjinud, počítejte s tím, že se bude muset adaptovat. Reaguje na změnu teploty, kvalitu i vlhkost vzduchu a přítomnost spór ve vzduchu, jinou kvalitu mouky atd. Když jsem si dovezl kvas z Itálie, trvalo mu půl roku, než se přizpůsobil. Ale zajímavostí je, že čím víc doma pečete, tím lépe kvas prospívá – zjevně mu dělá dobře moučný prach ve vzduchu nebo přítomnost jiné kvasné kultury. Když jsem přišel zavést kvas do jedné pizzerie, začal hned druhý den řídit jak utržený ze řetězu! Byl rozdělaný v kýblu, kterému vykopl víko a šel do světa. Zjevně mu přítomnost droždí a mouky všude kolem dělala velice dobře!

Italové svůj kvas uchovávají dvěma způsoby. Tvrdý a měkký kvas – *lievito duro* a *lievito morbido*. Tvrdý kvas je hutné těsto s obsahem kvasné kultury. Zpracovává se válečkem do tvaru dlouhé placky, která se několikrát překládá a sytí moukou. Nakonec se zaroluje do válečku, který se zabalí do utěrky a převáže drátem nebo provazem, aby neutekl. Každý den se oschlé části těsta odřežou, jádro se použije rozdělané ve vodě na zakvašení těsta a část těsta (bez soli a oleje – jen mouka s vodou) se odloží a zpracuje na další *lievito duro*.

Je s tím dost práce, ale tuto metodu jsem používal, když jsem neměl zázemí a potřeboval jsem kvas uchovat při rozdílných teplotách v autě. O poznání snazší je rozdělat si *lievito morbido*, které má hustotu palačinkového těsta s přibližným poměrem vody a mouky 1 : 1. Kvas v plné aktivitě použiju do těsta a do kyblíku, ve kterém kvas uchovávám, jen doliju vodu, při-

sypu mouku a důkladně prošlehám. Kvas mám v lednici a vyndávám ho ráno v ten den, kdy se má zadělávat těsto.

Pojďte si se mnou upéct chleba, který se každou středu připravuje na Lhotce. Obvykle jsem pekl jen pšeničný chleba, ale my holt máme huby zvyklý na žito, co se dá dělat.

Úterý ráno a já vyndávám z lednice kyblík do poloviny naplněný kvasem z minulého týdne.

Úterý odpoledne – kvas se ohřál a objevuje se na něm pěna – znamená, že se vrací k životu ze spánku v lednici. Dokrmím ho moukou a vodou a důkladně promíchám.

Úterý večer – míchám si mouku na těsto v poměru dva díly pšeničné hladké mouky, jeden díl hladké žitné. Na kilo mouky přidávám lžici soli. Do mouky se solí naliju kvas z kýblu – nezáleží na jeho množství, jde jen o to, jak moc je rozjetý. Když tam nalijete cisternu mrtvého kvasu, neudělá to nic, ale stačí lžice divokýho a rozbujelýho kvasu a začne tanec! Když posadíte do hospody třicet nudařů, nebude nic, ale vrazte tam dva tři kolíky, co se umí bavit, a uvidíte ten randál.

Postupně přidávám vodu. Začínám s poměrem 0,6 litru vody na kilo mouky, ale obvykle se dostanu na 0,7 litru na kilo. Líp se mi s tím dělá, ale riskuju, že těsto „poteče“ (těsto kvašením řídne). Takže vodu přidávám postupně po troškách. Jde jen o to, aby všechna mouka byla namočená a v těstě nebyly hroudy a ani jedno suché zrnko mouky. Ke konci, abych těsto „neulil“, už si jen vlhčím ruce. Obvykle zadělávám z šestnácti až dvaceti kil mouky.

Do poloviny kýblu od kvasu naliju vodu, seškrábnu do ní ten bordel ze stěn a zahustím to moukou. Důkladně promíchám a uložím do lednice na příští týden.

Úterý v noci – v bedně, ve který zadělávám, se z mokré mouky stalo samo od sebe hrubý těsto. Potru si ruce olejem a těsto několikrát přeložím, jako bych skládal deku. Přímo pod rukama se hrouda těsta zpevňuje a stává se hladkou. Celé těsto potru rostlinným olejem, aby se mi nelepilo na bednu, těsto přikryju papírem nebo igelitem a uložím ho do chladu v chodbě (v teple by prokvasilo moc rychle a nevyspal bych sel). Teplo zásadně ovlivňuje rychlost a kvalitu kvašení. Když pospíchám, můžu zadělat ve středu ráno, použít teplou nebo vlažnou vodu a nechat těsto v teple. Odpoledne mohu péct. Běžně ale zadělávám v úterý v noci studenou vodou, těsto kvasí v teplotě cca 10–13 °C, a nad ránem mohu začít pracovat.

Středa brzy ráno – bedna je plná těsta, zapaluju pec a čistím ošatky. Prsty uštípnu kus těsta (já dělám bochník 1,2 kg) – těsto netrhejte! Mouka patří na ruce a na stůl, ale ne do těsta. Z hroudy vyženu všechn vydechovaný vzduch (oxid uhličitý) a těsto pevně utáhnu do tvaru koule. Tu na stole několikrát otočím, aby byla pevná a hladká. Pomoučím ji a vložím do moukou vysypané ošatky z pedigu. Umět tvarovat pevné koule a šišky je zásadní dovednost. Když není koule pevná a kompaktní, rozplácne se v peci a nenaskočí na výšku, abyste měli pěkný krajíce.

Středa dopoledne – jakmile se koule začne pěkně nafukovat, znamená to, že kvasinky do-

staly přiděl čerstvého vzduchu a daří se jim. Jen co jde chleba nahoru, nečekám, až dokyne – bezpečně dokyne v peci. Když budu čekat, chleba mi dokyne na stole a v peci už jen spadne a rozplácne se. Musím kvasinky chytit pod krkem, když jsou v nejlepším, ne když už budou utahaný! Obyčejně to trvá asi dvě hodiny. Ale čas se může výrazně lišit, takže až to bude, tak to bude.

Chleba opatrně vyklopím na lopatu a posadím na rozpálený šamot. Když nebude podklad rozpálený, chleba se pravděpodobně roztrhne po obvodu. Studená podlaha a horký strop ho prostě roztrhnou. Pravděpodobně se to stane i tak, ale aby k tomu došlo tam, kde chci já, pomohu mu naříznutím žiletkou na hřbetu. Rychlé a hluboké řezy zajistí, že horké plyny a pára utečou tudy a nebudou si hledat cestu jinde. Nemusím nutně nařezávat, ale v tom případě bych měl pec zapařit vodou nebo párou. Ta zvlhčí povrch chleba a ten bude pružně reagovat na vznik páry a plynů uvnitř.





Kolik stupňů mám v peci? Nemám tušení. Nemám tam teploměr. Ale jestli máte troubu, zkuste při sázení chleba 220–230 °C a asi po deseti minutách snižte teplotu na 200 °C a dopékejte, dokud chleba není krásný. Upečený chleba by měl při zaklepání zespodu dunět jako bubínek – jasný znak toho, že těsto uvnitř není syrové. Pečení v mojí peci trvá asi 30–40 minut.

Středa odpoledne – přichází Eliška a odnáší si dvacet bochníků, který rozdá sousedům.

Pokud si potrpíte na vopičárny a fandíte barvičkám, použijte na zadělání chleba místo vody šťávu z dýně nebo řepy – s dužinou ale opatrně, bude vám měnit strukturu střídy.

Tak to je chleba ze Lhotky. Peče se ve středu a vydrží akorát tejden, než se peče znova. Ti, co s ním umí zamávat rychleji, si preventivně berou dva bochníky.



Těstoviny

V Aromi se vyráběla čerstvá pasta často, ale ta se ještě začerstva mrazila, aby byla na talíři šik a ve formě. Na čerstvou pastu pro krásný a bohatý lidi se samozřejmě používají žloutky z vajec. Obvykle pasterovaných, protože hygiena, fujky hnujky špinavý skořápky, ale taky samozřejmě cena a větší pohodlí na práci. Vaječné těstoviny jsou fajnová, řekl bych skoro sváteční záležitost, konečně jako všechno, do čeho investujeme vejce. Jsou zluťoučké a syté.

A potom tady máme obrovskou hromadu těstovin sušených, ve kterých – světe div se – je jen voda a mouka. Vyrábí se v továrnách, kde na to mají silné stroje schopné zpracovat těsto, vytvarovat těstoviny a potom je důkladně prosušit. Takže je jasné, že těstoviny nedělá vejce, ale vhodný výběr mouky a umění ji zpracovat. Pokud sfouknete dobře tažené těsto na štrúdl nebo se vám podaří upéct si doma chleba, jste na dobré cestě pochopit, jak se mouka chová, a přestat do ní strkat různé drahé zbytečnosti.

Já mám upřímně rád těstoviny kupované. Jsou převážně bezvaječné, ty italské ze semoliny chutnají fakt skvěle a vždycky mám nějaký v suchým skladu, protože je to levný, chutný a spolehlivý zdroj teplé večeře. Když už bych těstoviny musel dělat, zvolil bych klasickou pšeničnou mouku, hladce mletou. Pokud jde o hrubost mletí, jsme tak trochu výstřední a na rozdíl od ostatních sousedů máme mouku hrubou, polohrubou a hladkou – a ještě k tomu krupici.

400 g mouky

230 ml vody

špetka soli

lžíce rostlinného oleje

Poměr vody a mouky a teplota vody, se kterou budeme těstoviny zadělávat, to je to, co nás zajímá. Pro zadělání nás to bude svádět přidat teplé vody víc, těsto je potom měkkší a líp se s ním pracuje. Později, při vyvalování placek, můžu prášit mouku pod i na placku, a těsto tak zhutnit. Ale lepší je, když je těsto tužší a kompaktní od začátku do konce. Těstoviny se budou sušit a přebytečné vody je zbavíme, ale pokud si je chcete dát čerstvé, doporučuju udělat těsto tužší.

Smíchám vodu s moukou, solí, olejem a vodou. Vypracuju tuhé těsto, potru ho olejem, zabalím do fólie a nechám odpočívat. Mouka vstřebá vodu a těsto se hezky spojí a uvolní.

Odpočaté těsto rozválím válečkem na pomoučené desce a placku sroluju nebo popřekládám a znovu rozválím. Opět rozválím těsto na placku a překládám a znovu rozvaluju, dokud není pevné a hladké. Placky můžu nechat krátce zaschnout

