



Ottolenghi
CHUŤ

CHUŤ





Ottolenghi CHUŤ

Yotam Ottolenghi Ixta Belfrageová

ve spolupráci s Tarou Wigleyovou
Fotografie Jonathan Lovekin

slovar



OBSAH

ÚVOD	6
DVACET SOUČÁSTÍ <i>CHUTI</i>	16
PROCES	22
Opalování	37
Hnědnutí	50
Vyluhování a prosycování chutí	76
Fermentace	93
PÁROVÁNÍ	116
Sladkost	131
Tučnost	151
Kyselost	171
Ostrost chilli	196
POTRAVINY	212
Houby	227
Cibuloviny	242
Ořechy a semena	260
Cukr: ovoce a šťávy	278
CHUŤOVÉ BOMBY	297
JAK SESTAVIT JÍDLO NEBO HOSTINU	300
REJSTŘÍK	308
PODĚKOVÁNÍ	316

ÚVOD

Nikdy jsem se nestyděl za svou lásku k zelenině. Již více než desetiletí pěju ódy na květák, rajčata, citrony a svého starého přítele, kterému říkám „mocný lilek“. Činím tak po svém – v ukázkách vaření, na besedách o knihách a na stránkách knih i časopisů a také v živých diskusích s kolegy v restauracích a ve zkušebních kuchyních. Stalo se mým posláním představovat zeleninu novými, zajímavými způsoby a přistupuji k tomu s opravdovým zájmem.

Abych však byl upřímný, musím se přiznat k malé vtíravé pochybnosti, která se tu a tam vynořuje: kolik ještě existuje dalších způsobů, jak upéct květák, nakrájet rajče, vymačkat citron nebo opéct lilek? Kolik dalších tajemství je ještě ukryto v hrsti čočky nebo misce polenty?

S potěšením mohu konstatovat, že je jich ještě mnoho. Moje objevná cesta do světa zeleniny – čímž myslím skutečně všechno, co pochází z rostlin – mě zavedla do mnoha různých směrů, které jsem si ani neuměl představit. Jestliže moje první kniha o zelenině, *HOJNOST*, popisuje dobu líbánek, velkou oslavu, v níž měly určité druhy zeleniny – papriky, rajčata, lilky, houby – celou vlastní kapitolu, zabývala se další kniha, *JEŠTĚ VÍCE HOJNOSTI*, procesem: recepty byly rozděleny podle způsobu, jakým se se zeleninou zacházelo: zda se rozmělněovala, prudce opékala na malém množství tuku, nebo smažila a tak dále. *CHUŤ* je třetím dílem této řady: zaměřuje se na pochopení, čím se zelenina odlišuje od jiných potravin, a v souvislosti s tím také na možnosti, jak její chuti a vůni zvýraznit a ozvláštnit. Ukazuje, jak vytvářet chuťové „bomby“, navržené speciálně pro zeleninu, pomocí procesu, párování a výběru potravin.

PROCES, PÁROVÁNÍ, POTRAVINY

První bod se týká základních *procesů*, kterými prochází při tepelné úpravě zelenina nebo některé důležité přísady, s nimiž se vaří. Druhý se týká *párování*: s čím můžete danou zeleninu kombinovat, aby vynikly její výrazné vlastnosti. Třetí se týká samotné *potraviny*: čisté hloubky chutí, jakou přirozeně mají určité suroviny, díky níž mohou hrát hlavní úlohu v pokrmu více nebo méně samy o sobě nebo s jejíž pomocí vynikne a zazáří chuť jiné zeleniny.

Po knihách *HOJNOST* a *JEŠTĚ VÍCE HOJNOSTI* je *CHUŤ* „Hojnost 3“, chcete-li. Nebo jí můžeme říkat „Kniha o třech P“ (proces, párování, potravina), protože tato tři slova začínající na P představují hlavní pojmy pro vysvětlení, proč určité zeleninové pokrmy chutnají tak příjemně. Dovolte mi uvést několik příkladů pro objasnění s využitím některých z mých nejoblíbenějších surovin: celeru (jako ukázkou procesu), tamarindu a limety (k úvahám o párování) a žampionů (abych ukázal, jak může zapůsobit samotná zelenina).

Nejprve si objasníme *proces*. Při přípravě pokrmů podle tří receptů v této knize se celer peče v celku více než dvě hodiny a potom ochucuje a podává různým způsobem. Během úvodního pečení celeru a před přidáním ostatních přísad se stane něco skutečně kouzelného. Z celeru se odpaří většina tekutiny, jeho dužnina změní barvu z bílé na zlatohnědou, zesládně a získá bohat-

ší chuť. Hnědnutí a karamelizace, které můžeme pozorovat u mnoha druhů zeleniny (a jiných potravin) při určitém způsobu tepelné úpravy, představuje klíčový proces pro odhalení vlastní chuti suroviny. Ať už se potom rozhodnete udělat s celerem cokoli, není to tak důležité jako první fáze. Vlastně pak už není potřeba dělat nic, pokud se vám nechce; zhnědnutím získá celer tak

KOLIK JEŠTĚ EXISTUJE DALŠÍCH ZPŮSOBŮ, JAK OPÉCT LILEK? S POTĚŠENÍM MOHU KONSTATOVAT, ŽE JE JICH MNOHO.

dobrou chuť, že chutná božsky už v tomto stadiu přípravy, nakrájený na klínky a podávaný s citronem na pokapání nebo s kopečkem crême fraîche. Dalšími procesy, které přinášejí podobně vynikající výsledky, proměňují zeleninu a povznášejí ji na vysokou úroveň chuti, jsou opékání, fermentace (jíž suroviny většinou procházejí, ještě než se dostanou k vám do kuchyně) a prosycení chutí jiné suroviny.

Objasnění mého přístupu k *párování* neboli kombinování je trochu méně názorné, protože suroviny nakonec kombinujete pokaždé, když něco vaříte. Určil jsem však čtyři základní prvky, které jsou při vaření nejdůležitější: kyselost, ostrost (dosažená kořením), tučnost a sladkost. Použijete-li v pokrmu jeden nebo několik těchto klíčových prvků, ukáže se základní zelenina i ta, se kterou se kombinuje, ve zcela novém světle. Vynikajícím příkladem je CHŘESTOVÝ SALÁT S TAMARINDEM A LIMETOU (s. 171). Mnoho lidí tvrdí, že chřest je tak skvělý – s jemnou, ale rafinovanou chutí –, že se nemusí kombinovat vůbec s ničím; stačí trocha oleje nebo másla a případně ztracené vejce. V nepříliš dávné minulosti jsem říkal něco podobného. Nedávno jsem však zjistil, že chřest si dokáže obhájit svoje místo v pokrmu, i když se kombinuje s výraznějšími a údajně dominantními přísadami. Obzvlášť dobře se mu to daří, je-li s ním kombinovaný prvek složitý a vícevrstevný. Ve zmíněném salátu se syrový chřest kombinuje se třemi zdroji kyselosti, z nichž každý má své zvláštní vlastnosti: s limetovou





šťávou, octem a tamarindem. Všechny tyto vrstvy a opakování kyselé chuti se harmonicky spojují a povyšují i mění chuť syrového chřestu způsobem, který vám skutečně ukazuje zeleninu v novém světle.

Třetí pojem se týká surovin neboli *potravin*. Zelenina, jak známo, nedokáže tak dobře předat svou chuť pokrmu jako maso nebo ryby, protože obsahuje mnoho vody a málo tuku a bílkovin. Některé druhy zeleniny však dávají pokrmu chuť vynikajícím způsobem. Živým důkazem toho, jak například houby dokážou nést na svých slabých bedrech chuť celého složitého pokrmu, je náš recept na PIKANTNÍ LASAGNE S HOUBAMI (s. 228), a přitom jsou levnější než jakékoli maso. Mnoho druhů zeleniny tuto schopnost nemá, i když jsou velice chutné. Houby však přímo překypují chutí umami, díky níž jsou tak působivá například rajčata, sójová omáčka, sýry a mnoho jiných přísad, a proto jsou houby schopné dávat příjemnou chuť a zajímavou texturu mnoha vegetariánským pokrmům. Dalšími rostlinnými potravinami s podobně působivou schopností v tomto směru jsou cibuloviny (cibule a česnek), ořechy a semena a také ovoce. Na všechny tyto typy potravin se můžete spolehnout, že vám v kuchyni dobře poslouží.

Přestože je možné připravit velmi chutný pokrm jednoduše, kulinářský skvost neobsahuje nikdy jen jeden izolovaný prvek – vzájemná souhra různých typů procesů, párování a potravin v jednom pokrmu pozvedne všechny prvky na vyšší úroveň a dovede pokrm k dokonalosti. Použijme znovu jako příklad lasagne. V pokrmu je důležitá chuť umami, kterou mu dodávají houby (*potravina*), k celkovému výsledku však velmi přispívá souhra různých tuků (*párování*) a složitě umění nazývané zrání sýra (*proces*). Uspořádání této knihy, v níž se každá kapitola zaměřuje na jeden určitý typ procesu, párování nebo druh potravin, nebylo

zvoleno proto, abychom zlehčovali nebo popírali existenci mnoha dalších prvků v některém receptu: jeho účelem je zdůraznit určitý prvek v základu, díky němuž je pokrm obzvlášť chutný nebo zvláštní.

FLEXITARIÁNSTVÍ

Abych splnil svůj úkol ukázat chuť zeleniny a pozdvihnout ji do nových výšin, používám všechny možné v kuchyni dostupné nástroje. Pro mě a pro způsob, jakým vařím a jím, to zahrnuje takové přísady jako ančovičky, rybí omáčku a parmazán, které se v kuchařkách, kde hraje zelenina hlavní úlohu, samozřejmě nevyskytují často. I když zcela chápu, proč tomu tak je, a vím, že mnoho lidí dodržuje přísně vegetariánský nebo veganský jídelníček, rozhodl jsem se, že oslovím co nejširší možnou skupinu příznivců zeleniny.

Zjišťuji, že stále více lidí se snaží nějak označit svůj vlastní styl používání zeleniny. Mnozí si říkají vegetariáni nebo vegani, ale existuje také určitá volnost v používání těchto termínů, která je charakteristická pro současný přístup k našemu způsobu stravování. Najdete vegany, kteří jedí vejce, další, kterým nevadí potraviny z mořských živočichů, ale nedotknou se mléčných výrobků kvůli zacházení

CHCETE-LI NAUČIT VÍCE LIDÍ JÍST S POTĚŠENÍM ZELENINU, NEMŮŽETE UDĚLAT NIC HORŠÍHO, NEŽ ŽE JE BUDETE NUTIT JÍST JI SAMOTNOU.

s kravami, jiní zase vyřazují z jídelníčku pouze bílkoviny, které jsou obzvlášť škodlivé pro životní prostředí. Existují pescetariáni, beegani (vegani, kteří jedí med) a laktovegetariáni (vyhýbající se masu a vejcím). Můžete se setkat také s „odpadlými“ vegany nebo vegetariány: upustili od dodržování přísných pravidel, uchovali si však v sobě radost z přípravy bezmasých pokrmů a umějí to dobře.

Vždycky jsem se snažil, aby zelenina měla v pokrmu odůvodněné místo a aby do něho zapadala. Chcete-li naučit více lidí jíst s potěšením zeleninu, nemůžete udělat nic horšího, než že je budete nutit jíst ji samotnou. Jestliže může krásně vonící živočišná přísada (nehovoříme zde o prvotřídním steaku z červeného masa nebo z tuňáka) pomoci zelenině, aby chutnala obzvlášť příjemně, určitě bych ji použil ve prospěch těch, kdo ji mají rádi. Současně budu také nabízet různé alternativy živočišných produktů (včetně mléčných, kdykoli to půjde), aby se mohl každý připojit k příznivcům zeleniny.

Tento flexitariánský (pružný) přístup k vaření a jídlu uznává, že jsou lidé různí a že máme na výběr mnoho možností. Ze stovky receptů uvedených v této kuchařce je 45 přísně veganských a dalších 17 lze snadno „veganizovat“. Ať už dáváte přednost čemukoli, jsem přesvědčen, že najdete dobré důvody k tomu, abyste se připojili k mé oslavě všech chutí, které mohou různé druhy zeleniny nabídnout.



Základem mého přesvědčení jsou moje znalosti o zelenině získané během mnoha let. Zeleninu vařím a zároveň o ní píšu a po celou tu dobu mě stále něčím překvapuje. Moje přesvědčení je založeno také na lásce k zelenině a na pochopení, jak různorodá může zelenina být, na její schopnosti akceptovat různé kuchařské postupy, měnit v různém prostředí svou chuť podobně jako chameleon a chutnat v každém pokrmu úplně jinak.

Jednoduchý květák – použijeme-li oblíbený příklad – může v každé nové knize a v každé z mnoha nových kapitol znovu nalézat svou jedinečnost. Jednou zazáří jako svůdná levantská smaženka, podruhé grilovaný se šafránem a rozinkami a později se vrátí převlečený za bulgur v moderně pojatém tabulehu, následovaném dalším znovuzrozením v podobě okouzlujícího slaného

PROSTĚ „MAGICKÝ“, ŘEČENO OBLÍBENÝM SLOVEM MÉHO PĚTILETÉHO SYNA.

koláče, tlustého plátku ochuceného jako (korunovační) kuře nebo jednoduše podávaný v celku, opečený na grilu bez jakýchkoli ozdob, jen ve své přirozené nádheře, a to tak, aby vynikly jeho nejlepší ctnosti. Tak široký je rozsah a tak podivuhodný je potenciál každého jednotlivého druhu zeleniny. Prostě „magický“, řečeno oblíbeným slovem mého pětiletého syna.

IXTA

I když má zelenina nadpřirozenou schopnost změnīt se v nekonečný počet lahodných pokrmů, na odhalení tohoto potenciálu je potřeba vynaložit soustředěné úsilí. Jinými slovy řečeno, bůhvíkolikátý způsob, jak uvařit milovaný květák, nespádl z čistého nebe. Byl výsledkem pokusů a (mnoha) omylů, míchání a kombinování kvěťáku s jinými složkami pokrmu, neustálého hledání zajímavých nových přísad, s nimiž by se mohl párovat, a obecně pečlivého sledování procesů, které se odehrávají v hrnci, na pekáči nebo na servírovacím talíři.

Lidé řídící tento tvůrčí proces jsou samozřejmě důležití – oni rozhodují o cestě, kterou se bude ubírat. Jestliže se vám tedy už podařilo najít jednu či dvě limety tam, kde by se v Ottolenghiho předcházejících knihách objevily citrony, nebo jste si všimli zvýšeného výskytu mexických a jiných chilli papriček

BŮHVÍKOLIKÁTÝ ZPŮSOB, JAK UVAŘIT MILOVANÝ KVĚTÁK, NESPADL Z ČISTÉHO NEBE.

na těchto stránkách, případně jste narazili na rychle připravenou nakládanou zeleninu a ochucené oleje použité k dokončení pokrmů – jsou to otisky prstů Ixty Belfrageové, která drží ruku na tepu zeleniny v posledních několika letech a zvláště výrazně pomohla při tvorbě receptů pro tuto knihu.

Ze všech typů kuchařů, co znám (a za ty roky jsem jich už pár poznal), patří Ixta mezi ty, kteří jsou nejvíc posedlí detaily, má výjimečné nadání pro přípravu nejpůsobivějších verzí známých pokrmů (opět viz LASAGNE ze s. 228) a pro skládání neobvyklých prvků. Dokáže lehce a bez námahy vytvořit naprosto nový mistrovský kousek (podívejte se na recept SLADKOKYSELÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA S JEDLÝMI KAŠTANY A HROZNOVÝM VÍNEM na s. 93 nebo si tento pokrm raději rovnou připravte).

Ixtina cesta do světa potravin, což je zřejmé v mnoha receptech zařazených v této knize, byla tak trochu jako ta moje: cokoli jiného než přímá. I když většinou vyrůstala v Londýně, strávila velkou část dětství a dospívání v různých koutech světa, jedla tam, pozorovala a vstřebávala některé krásné tradice spojené s jídlem a chutí pokrmů.



Kdybyste si s Ixtou povídali, určitě by vám ráda vyprávěla o dědečkovi svého přítele. Jmenuje se Ferruccio, v jednom koutě Toskánska připravuje ty nejlepší lasagne na světě a prozradil jí tajemství, jak se to správně dělá. Mluvila by o domě svého dědečka poblíž Mexico City, kde pozorně sledovala přípravu chiles relenos (plněných paprik). Zmínila by se o Brazílii, odkud pochází její maminka a kde si zamilovala pirão (kaši z maniokové mouky), tradiční pokrm z ryb zvaný mocequa a smažené maniokové lupínky, a určitě by vám vyprávěla o vánočních svátcích ve Francii a tamějších vynikajících jablečných koláčích, pastis Gascon.

KAŽDÝ DEN MĚ NAUČÍ NĚCO NOVÉHO. A JÁ JSEM JÍ ZA TO NESMÍRNĚ VDĚČNÝ.

Po tom všem byste mohli právem předpokládat, že vaření bude pro Ixtu první zastávkou v jejím profesním životě. A přitom stihla, než k němu dospěla, ještě mnoho jiných činností, například začít studovat základní kurz zaměřený na umění, odejít na univerzitu do Ria, přestěhovat se na tři roky do Austrálie a nabízet tam jako podomní prodejce elektřinu a plyn, pracovat v cestovním ruchu, vrátit se do Londýna a studovat design.

Nakonec o jejím dalším směřování rozhodla otázka, kterou jí jednoho dne položila sestra: „Proč ty sakra nejsi kuchařkou?“ – a bylo vymalováno. Ixta je vlastně samouk, má však velmi dobře rozvinuté pozorovací schopnosti a po celé dětství, dospívání i léta mladé dospělosti do sebe jako houba nasávala techniky a chuti, aby se mohla vydat na urychlenou cestu v oboru hromadného stravování, založit si vlastní cateringovou firmu, otevřít v Londýně prodejní stánek, v němž nabízela tacos (jak jinak), a nakonec požádat o přijetí do zaměstnání v NOPI.

Když se za necelý rok dostala do mé zkušební kuchyně – bez formálního vzdělání a se skromným množstvím zkušeností, avšak s horou znalostí, s rozvinutou tvůrčí schopností a s velkým nadáním –, rychle jsem pochopil, že mohu Ixtě více méně dát volnou ruku. Vaří své vlastní pokrmy, hluboce zakořeněné v kulturách, které vstřebávala během let, a zároveň také skvěle ovládá jazyk současného vaření. Každý den mě naučí něco nového. A já jsem jí za to nesmírně vděčný.

TARA

Schopnost dobrého receptu ukázat skrytý potenciál některé suroviny a předvést ji v novém, nádherném světle je největší radostí mé profese. Právě to nás s Ixtou nutí zkoušet další možnosti, hledat jiná možná opakování téhož, lámat si hlavu, dokud konečně nenarazíme na něco, co je jak chutné, tak také opravdu zvláštní.

Dobré kuchařské knihy dělají totéž s určitou skupinou pokrmů. Jejich autoři vezmou recepty stejně jako syrové suroviny a sestaví z nich jistou výpověď. Podávají přesvědčivou zprávu, která má smysl a je věcná a přesná, podobně

jako dobře vyvážený dušený pokrm nebo dezert se správným poměrem krému, ovoce a šťavnatosti.

Vyprávět příběh tímto způsobem je obtížné a je k tomu potřeba zvláštní a vzácné nadání. Tara Wigleyová, která spolupracovala na šesti z osmi kuchařek z řady Ottolenghi, má tohoto nadání plné hrnce. Velmi dobře chápe jak vnímání chuti, tak také paletu chutí nabízenou v podnicích Ottolenghi a vždycky se jí podařilo proměnit naše recepty v něco mnohem užitečnějšího a cennějšího, než je pouze sbírka pokynů k napodobení pokrmů z restaurace v domácích podmínkách. Dodala jim kontext a přidala myšlenkové pozadí, uspořádala je zvláštním způsobem, který jim dal smysl a lákal k použití.

Při přípravě této kuchařky stačil Taře jeden krátký pohled na recepty, aby okamžitě zjistila, co jsme se s Ixtou beznadějně snažili dát dohromady, a naše problémy vyřešila. Vyjádřila slovy naše mlhavé myšlenky, pomohla nám se strukturou knihy a potom sepsala úvody ke třem hlavním oddílům, které dávají knize teoretický základ. V tomto ohledu byl příběh, který je zde odhalen prostřednictvím receptů, vynesena na světlo díky Taře.

YOTAM OTTOLENGHI





DVACET SOUČÁSTÍ CHUTI

Tuto úvodní část knihy zakončíme seznamem nezbytných součástí *CHUTI*. Slovem „nezbytný“ tady nenaznačujeme, že byste měli běžet do obchodu, a než začnete vařit, měli byste všechny přísady koupit, nebo že se bez nich neobejdete. Ve skutečnosti budete schopni napodobit mnoho pokrmů z této kuchařky bez jediné z těchto přísad. Chceme jenom říci, že uvedených dvacet součástí, které zdůrazňujeme a které vyskakují pravidelně na stránkách vedle naší milované zeleniny, rovněž vyjadřuje hlavní myšlenku této knihy, jejího zvláštního ducha. Otevřete-li sklenici nebo sáček obsahující některou z těchto přísad, přiblížíte-li k nim nos a trochu přičichnete, měli byste současně cítit také jejich *CHUŤ*.

Protože stále propagujeme zeleninu a četné způsoby, jak můžete její chuť ještě o stupeň vylepšit, není nic překvapivého na tom, že mnohé z našich nezbytných přísad jsou fermentované (kvašené, kysané). Pokrmům, jejichž lahodná chuť a zvláštnost vzniká právě na základě použití fermentovaných surovin, věnujeme celý jeden oddíl (s. 93–113). Supersílu fermentace a její schopnost vytvářet vrstvy chuti vysvětlujeme v jednom dlouhém úvodu (s. 33–35). Pojem „fermentované suroviny“ označuje sklenice naplněné chutí, které by podle nás měly stát na polici v každé kuchyni.

Vedle fermentovaných surovin s chutí umami představují další silnou skupinu v našem seznamu nezbytných přísad chilli papričky. I když jsou proslavené ostroostí (viz oddíl *OSTROST CHILLI* NA S. 196–211 a úvod na s. 127–129), naše chilli umí mnohem víc než jenom pálit. Přinášejí s sebou na stůl celou sadu pomocných chutí a jemných vůní, které prostě jinde nenajdete, jiný druh sladké a kouřové chuti, příchuti kůže nebo čokolády a svíravé chuti. Mají také neuvěřitelnou schopnost spojovat se s jinými chutěmi a vytvářet tak novou, zvláštní harmonii. Vždycky si vzpomeneme na kombinaci česneku, zázvoru a chilli, která je uložena v srdci mnoha různých pokrmů, a snažíme se představit si ji bez chilli. Nejde to.

Chilli papričky, podobně jako fermentované potraviny, procházejí kulturami jako pilní diplomaté. Prakticky každá oblast světa, kam nás to táhne, má vlastní jedinečný pohled na chilli omáčku nebo olej či marinádu. Lahvička nebo sklenička s tmavě šarlatovou tekutinou znamená chuťovou bombu velmi zvláštního typu.

V kuchařce *CHUŤ* často hledáme ostrost chilli jako v Mexiku nebo ji podle mexických měřítek určujeme. Je to do značné míry způsobeno neuvěřitel-



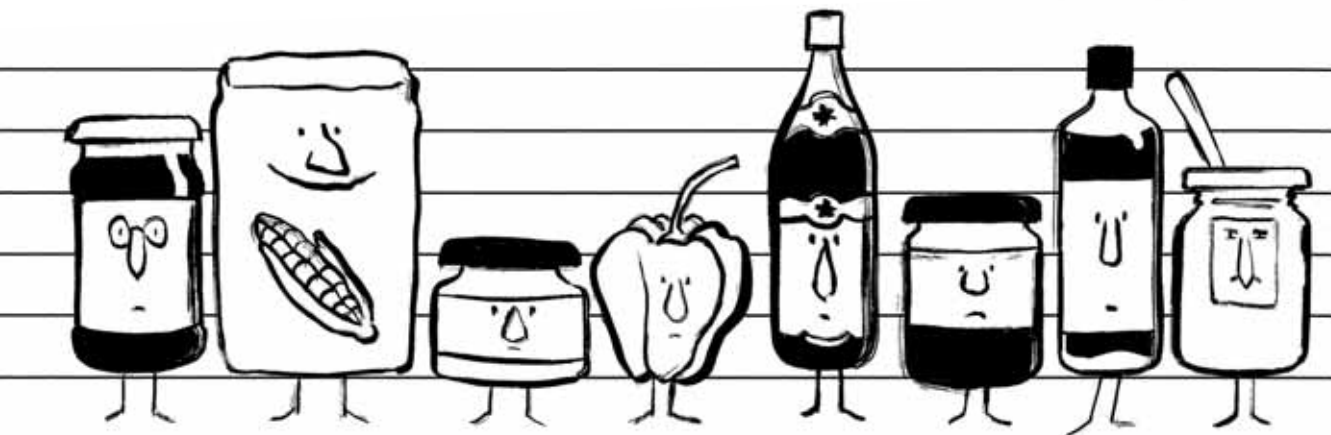
nou paletou chilli papriček pocházejících z této země, ale také Ixtinými vzpomínkami na dětství v Mexiku a její posedlostí mexickým jídlem.

Chilli papričky, stejně jako masa harina, ibiškové květy a celá ta pastva pro oči, kterou díky nim můžete vytvořit, představují nejnovější přírůstky do stále se rozšiřující zásobárny přísad v podnicích Ottolenghi. Určitě je vyzkoušejte, ale nezapomínejte ani na staré oblíbence. Některé z našich oblíbených přísad – růžová harissa, černý česnek, alepské chilli vločky – jsou v následujícím seznamu uvedeny, jiné – sezamová pasta tahini, koření za'atar, nakládané citrony, sirup z granátových jablek – v něm nejsou, setkáte se však s nimi v receptech, kde příčinlivě předvádějí svá nyní už známá kouzla.

Alepské chilli vločky – sušené vločky z chilli papriček, často používané v Turecku a Sýrii, pojmenované podle města Aleppo. I když jsou vločky samotné tmavě červené, dávají tekutině, ve které se máčí, jasně červenou barvu. My používáme alepské chilli vločky k tomu, abychom dodali střední ostrost mnoha omáčkám a marinádám, například NAM JIM (s. 202), NAM PRIK (s. 44), RAJU (s. 237) a CHAMOJ (s. 187). Výborně chutnají také v zálivkách na pokapání salátu (SALÁT S KEDLUBNOVÝMI „NUDLEMI“, s. 260). Alepské chilli vločky můžete koupit v některých supermarketech, raději ale navštivte obchod s potravinami z Blízkého východu, kde prodávají velké pytle této přísady pod názvem „pul biber“ za zlomek ceny. Jako náhradu můžete použít poloviční množství obyčejných chilli vloček.

Ančovičky nemusíme nijak dlouze představovat, měli bychom však uvést, že dáváme přednost těm, které byly naloženy v soli, před marinovanými nebo naloženými v láku, a vybízíme vás, abyste raději sáhli po ančovičkách v olivovém oleji než po ančovičkách ve slunečnicovém oleji. Ančovičky dávají pokrmům, do kterých je přidáte, slanou hloubku. Použijete-li správné množství, bude pokrm chutnat po rybách zvláště dobře. Uvědomujeme si, že vegetariáni a vegani ančovičky nejedí, takže je jejich použití v pokrmech pouze volitelné. Můžete je nahradit zvýšením množství ochucovacích prostředků, čímž myslíme cokoli od soli, pasty miso a sójové omáčky po olivy a kapary nasekané najemno.

Ancho chilli – sušená verze paprik poblano. Čerstvé papriky poblano jsou zelené, po usušení však získají velmi tmavě červenou barvu, ovocné a sladké chuťové tó-



ny s mírnou až střední úrovní ostrosti. V této kuchařce je používáme do sladkých i slaných pokrmů – viz FLAN S MANDARINKAMI A PAPRIČKAMI ANCHO CHILLI (s. 278) a ČERNÉ FAZOLE S KOKOSEM, CHILLI A LIMETOU (s. 86).

Cascabel chilli – podle nás nejlepší nabízené sušené chilli papričky. Najdete je v mnoha receptech na přípravu pokrmů z naší restaurace ROVI – například v receptu na MÁSLOVÉ FAZOLE V OLEJI S OPÁLENÝMI PAPRIČKAMI CASCABEL (s. 41) a na pastu k potírání v receptu na TACOS S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU (s. 238). Na první pohled jsou černé, když je však podržíte na světle, uvidíte, že jsou vlastně svůdně tmavě červené. Mají sladkou, oříškovou a mírně čokoládovou chuť, takže se výborně hodí do sladkých i slaných pokrmů (zkuste je použít místo papriček ancho chilli při přípravě FLANU S MANDARINKAMI A PAPRIČKAMI ANCHO CHILLI (s. 278)).

Černá limeta je limeta sušená na slunci tak dlouho, dokud se z ní neodpaří všechna tekutina a plod neztvrdne na skálu. Je oblíbená v oblasti Perského zálivu, má intenzivní kyselou chuť a pokrmům dává jedinečnou zemitou a nahořklou kyselost. V různých oblastech uvedeného regionu má tato limeta různé verze s různými názvy: ománské limety, íránské limety a noomi basra. Jejich barva se pohybuje od světle hnědé po tmavě hnědou až černou. Při přípravě pokrmů podle našich receptů můžete použít kteroukoli z nich, my však dáváme přednost malým černým limetám. Chuťové vlastnosti černé limety můžete zužitkovat různým způsobem: do limety na několika místech píchnete a pak ji dejte do vývaru nebo dušeného pokrmu, chcete-li dosáhnout jen mírnější kyselosti, nebo ji namočte a potom nasekejte najemno – pokrm bude výrazně zemitě kyselý. Černé limety můžete koupit v některých e-shopech nebo v prodejnách nabízejících potraviny z Blízkého východu.

Černý česnek vzniká mírným zahříváním hlaviček česneku po dobu 2–3 týdnů, což vyvolá Maillardovu reakci (více se dozvíte na s. 28). Česnek má potom černou barvu a sladkou chuť s tónem lékořice a balzamikového octa. Dodává výraznou sladkost PLACKÁM S OLIVOVÝM OLEJEM (s. 246) a ŠPINAVÉ RÝŽI (s. 252).

Chilli pasta kočchudžang (gochujang) – korejská fermentovaná pasta z chilli papriček, lepkavé rýže a sójových bobů. Má komplexní, ostrou chuť, současně sladkou a slanou. Snažte se sehnat pravou korejskou pastu (například značky O'food), která má v sobě skutečnou hloubku, oproti často bezvýrazným pastám prodávaným v supermarketech. Pastu kočchudžang můžete koupit v obchodech zaměřených na asijské potraviny, nemáte-li však pravou korejskou, raději ji před přidáním do pokrmu ochutnejte – možná bude potřeba množství zdvojnásobit, bude-li jí chybět barva, objem nebo chuť.

Chipotle chilli – sušené a uzené papričky jalapeño. Jsou středně ostré a voní – podle očekávání – kouřem. Vločky z chipotle chilli máčíme v teplém oleji a vyrábíme tak rychle a s vysokou účinností chilli olej na pokápání SÝROVÝCH TAMALES (s. 158), nebo je mixujeme a obalujeme v nich arašidy, které hrají výraznou úlohu v receptu na SALÁT S ŘEDKVIČKAMI, OKURKOU A ARAŠIDY (s. 263).

Ibiškové květy se často používají v Mexiku na ochucení všech typů pokrmů a nápojů. Mají květinovou a natrpklou chuť, podobnou chuti klikvy, a dodávají téměř okamžitě jasné růžový odstín všemu, v čem je necháte vyluhovat. V mnoha obchodech zaměřených na zdravou výživu a také v e-shopech se prodávají sušené ibiškové květy, my však používáme častěji sáčkový ibiškový čaj, protože bývá snadněji k dostání. Ibiškem dosahujeme vyšší „obličej stahující“ úroveň kyselosti v našem CITRONOVÉM SORBETU (s. 289) a dodáváme jím natrpklost a jasnou barvu MARINOVANÉ CIBULI (s. 158).

Mangové pickle je ostrá pochutina s příjemnou texturou, často používaná v jižní a jihovýchodní Asii. Nejvýraznějším kořením je v ní pískavice řecké seno. Neměli byste ji zaměňovat s mangovým čatni, které mnohdy bývá až příliš sladké. Ostrou variantu používáme v našich LILKOVÝCH ZÁVITCÍCH S KOKOSOVOU ČOČKOU (s. 152) a CIZRNOVÝCH LÍVANCÍCH S JOGURTEM S PIKANTNÍM NAKLÁDANÝM MANGEM (s. 91).

Masa harina je mouka z nixtamalizované kukuřice. Nixtamalizace je dávný aztécký postup: kukuřice se máčí a vaří v zásaditém roztoku, proplachuje a zbavuje slupky. Snadněji se pak mele na mouku a zlepšuje se tím její výživová hodnota. Masa harina se používá v Mexiku a jiných částech Střední a Jižní Ameriky třeba k přípravě tortill (ochutnejte TACOS S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU, s. 238) a tamales (SÝROVÉ TAMALES, s. 158). Pamatuje si, že nelze zaměňovat mouku masa harina a obyčejnou kukuřičnou mouku nebo polentu. Mouku masa harina koupíte v obchodech zaměřených na zdravou výživu a on-line.

Miso je japonská chuťová přísada připravovaná fermentací sójových bobů (někdy však také rýže nebo ječmene) se solí a kódzi – rýží naočkovanou spory plísní, což zní mnohem méně chutně, než jaká je skutečnost. Miso je ztělesněná chuť umami (s. 35); je sladké, slané a masité současně a dokáže samo o sobě dát neuvěřitelnou hloubku chuti čemukoli, do čeho je přidáte. V našich receptech používáme bílou pastu miso, protože má dokonalou rovnováhu sladké, slané a pikantní chuti, o jakou se snažíme. Naším favoritem je pasta příhodně pojmenovaná Miso Tasty (chutná). Raději se vyhýbejte sladké bílé pastě miso – do slaných pokrmů je prostě příliš *sladká*.

Mletý kardamom je stálící ve spíži naší kuchyně už nějakou dobu, protože ho používáme k ochucení jak sladkých, tak i slaných pokrmů. Prodáváme ho na našem e-shopu. Na domácí si kupte celý kardamom, zbavte ho slupky a semena rozdrťte na prášek. Kupovaný mletý kardamom však oceníte při přípravě KARDAMOMOVÉHO TOFU (s. 172), protože ho recept vyžaduje velké množství.

Nakládané fazole lima, speciálně fazole Brindisa Navarrico (ve sklenici nebo v konzervě), dokazují, že ne všechny předvařené fazole jsou si rovny. Pokud nepoužijete suché fazole lima, tyto „judiónes“ – *obří fazole* – jsou měkké, krémovité a *dokonalé* ochucené. Zkuste je sehnat a připravte BRAMBORY S FAZOLEM A PASTOU BKEILA (s. 75) nebo je máčejte v kouřovém oleji a udělejte MÁSLOVÉ FAZOLE V OLEJI S OPÁLENÝMI PAPRIČKAMI CASCABEL (s. 41).

Růžová harissa je růžová verze oblíbené severoafrické chilli pasty obsahující okvětní lístky růží. My používáme fantastickou, bohatě kořeněnou, ale strašlivě pálivou verzi značky Belazu. Není však k dostání všude a vlastní značky supermarketů nebývají příliš dobré. Jako alternativu volíme tuniskou pastu Le Phare du Cap Bon (bude zřejmě k dostání v různých zemích ve žluté a v modré tubě nebo plechovce). Nebude mít chuť růží, ale žádný z našich receptů to vlastně nenaruší. Musíte pouze sledovat stupeň ostroty, který je v tuniských výrobcích mnohem vyšší, a uvědomovat si, že neobsahují tolik oleje. Než harissu někam přidáte, ochutnejte ji – a zvyšte nebo snižte její množství podle toho, jak ostré pokrmy máte rádi, a přidejte trochu olivového oleje, pokud se vám zdá, že je to potřeba. Obecně budete potřebovat zhruba třetinu množství tuniské chilli pasty oproti množství růžové harissy uvedenému v receptu.

Rybí omáčka je pochutina z jihovýchodní Asie, vyráběná z fermentovaných ryb. Nijak nepřekvapí, že je aromatická, a přestože ji máme rádi, chápeme, že není po chuti každému. Rybí omáčky nabízené řetězci pod vlastní značkou nebývají vždy nejlepší kvality, snažte se proto koupit skutečně dobrou: znamenitá je omáčka značky Squid (kupodivu neobsahuje olihně, i když „squid“ je anglicky „oliheň“), která bývá k dostání v obchodech nabízejících asijské potraviny. Rybí omáčka je ve všech receptech volitelná. Množství soli je v ní podobné jako ve světlé sójové omáčce – tou také můžete rybí omáčku nahradit. Je rozumné ji však přidat méně než rybí omáčky, pokud už recept sójovou omáčku obsahuje.

Rýžový ocet se vyrábí z fermentovaných rýžových zrn a má široké možnosti použití v kuchyních v Číně, Japonsku a jihovýchodní Asii. Rýžový ocet má méně výraznou chuť, je sladší a méně kyselý než destilované západní octy, takže ho často přidáváme v situacích vyžadujících jemnější, kulatější kyselost. Rýžový ocet je dobrý například v našem DRESINKU S PASTOU TAHINI A SÓJOVOU OMÁČKOU (s. 113) nebo DRESINKU NA SALÁT S RAJČATY A SLÍVAMI (s. 267).

Šao-sing – víno vyráběné kvašením rýže. Je nasládlé a natrpklé, chutí se podobá světlému suchému sherry, které lze použít jako náhradu. Koupíte je v supermarketech a obchodech zaměřených na asijské potraviny. Dodává zvláštní aroma připomínající houby a my je používáme třeba na přípravu CAPONATY (s. 135), SLADKOKYSELÉ RŮŽIČKOVÉ KAPUSTY S JEDLÝMI KAŠTANY A HROZNOVÝM VÍNEM (s. 93) a GRILOVANÝCH FÍKŮ (s. 110).

Tamarindová pasta se připravuje ze sladkokyselé dužniny podlouhlých plodů tamarindu. Pochází z tropické Afriky, oblíbená je však v různých částech Asie, Jižní Ameriky a Blízkého východu. Prodávané výrobky mohou být pro domácího kuchaře tak trochu hádankou, protože se jejich koncentrace značně liší. Obecně jsou však ostřejší a intenzivnější než pasta, kterou si z bloku tamarindu připravíte sami, protože obsahují kyselinu citronovou. Použijete-li tedy domácí tamarindovou pastu, zdvojnásobte množství uvedené v receptu. Tamarindová pasta se prodává také v blocích. Oddělte kus velikosti citronu (zhruba 120 g) a několik minut ho máčejte asi v 60 ml vlažné vody. Potom vše rukama smíchejte a podle potřeby ještě přidejte trochu vody. Dužnina by měla

odpadnout od semen a vláken. Propasírujte ji jemným sítem, semena a vlákna vyhodte. Hustá pasta vydrží v chladničce až jeden měsíc.

Vločky z červené papriky jsou sušené vločky ze zeleninové papriky. Můžete je koupit v obchodech zaměřených na koření nebo na zdravé potraviny. Na rozdíl od chilli vloček nejsou ostré, ale mají jemnou a sladkou chuť. Po namočení dodávají pokrmům jasně červenou barvu.

POZNÁMKA K SUROVINÁM

Pokud není uvedeno jinak, vejce jsou velká, máslo je nesolené, olivový olej je extra panenský. Zelenina je na konci seříznutá a česnek, cibule a šalotky jsou oloupané (okrájené části a slupky použijte při přípravě vývaru). Stroužky česneku jsou běžné velikosti. Chilli papričky jsou bez stopek a se semeny – ta však můžete samozřejmě odstranit, dáváte-li přednost méně ostrým pokrmům.

Sůl je stolní sůl, v receptech však uvádíme i vločkovou mořskou sůl, zvláště k dokončení pokrmů. Černý pepř je čerstvě rozdrcený (nikdy mletý do zásoby). Petrželka je hladkolistá, kari listy i listy papedy mauricijské jsou čerstvé, nikoli sušené. Jogurt, crème fraîche a smetana jsou neochucené a plnotučné a vždy je lze nahradit nemléčnými alternativami, má-li být pokrm vegetariánský.

POZNÁMKA K PRAŽENÍ OŘECHŮ A SEMEN

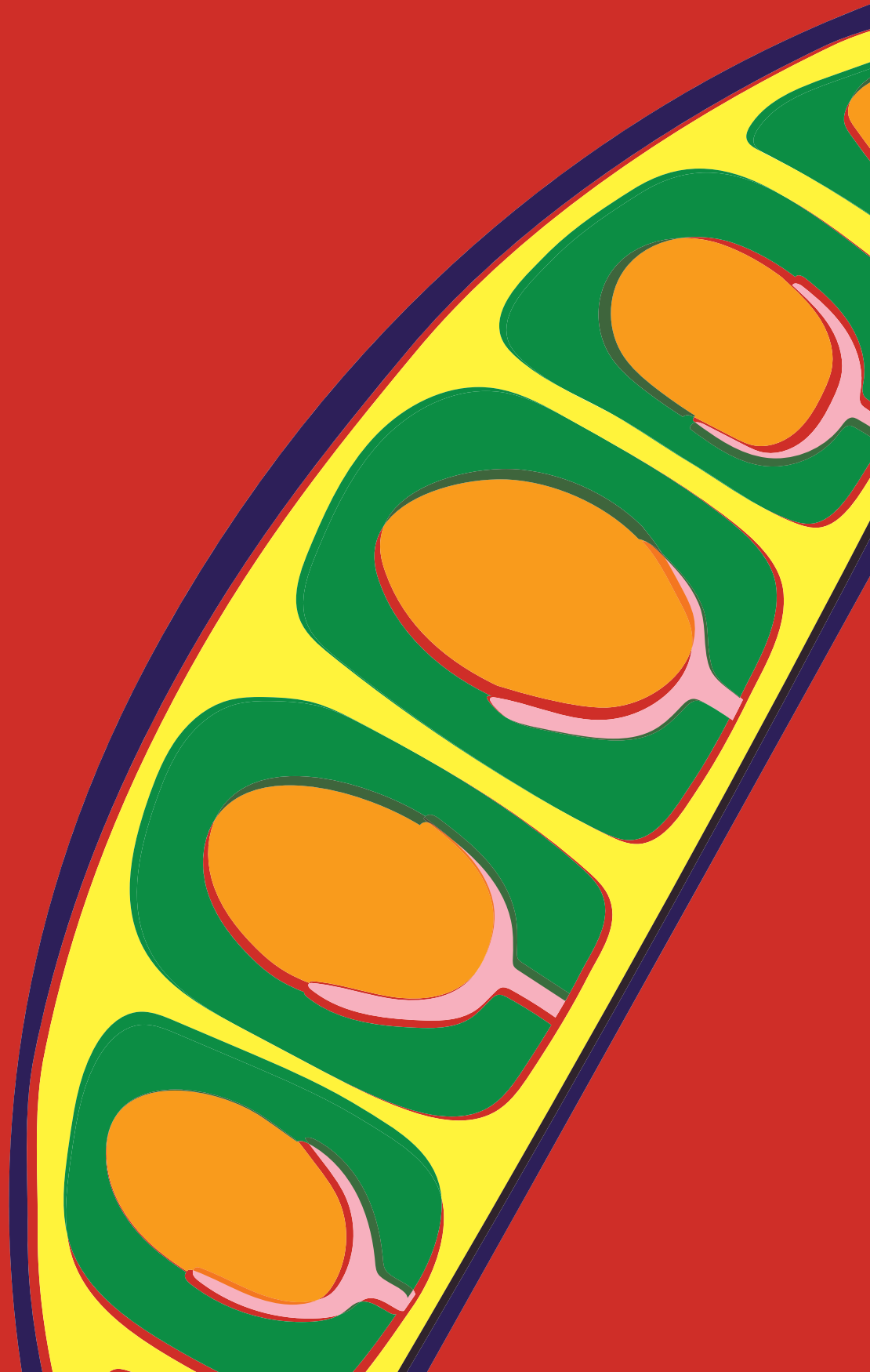
Ořechy a semena pražíme v troubě předehřáté na 160 °C, rozprostřené na plechu. V polovině pražení je promícháme. Mandlové lupínky a sezam pražíme 6–7 minut, piniové oříšky, vlašské ořechy a pistácie zhruba 8 minut a celé mandle a lískové oříšky 8–10 minut.

POZNÁMKA K TEPLITÁM A MĚŘENÍ

Recepty jsme ověřovali v troubě s ventilátorem (horkovzdušné). Používáte-li obyčejnou troubu bez ventilátoru, je třeba teploty zvýšit o 10–20 °C; u každé trouby to bude jiné. Sporáky a trouby se liší schopností vést teplo, řiďte se proto spíše vizuálním popisem uvedeným v postupu a nespolehejte pouze na doby pečení, chcete-li dosáhnout požadovaného výsledku. Objemy lžičky a lžice se v jednotlivých oblastech liší. V této kuchařce má 1 lžička objem 5 ml a 1 lžice 15 ml.

POZNÁMKA K POTRAVINÁŘSKÉ FÓLII, PEČICÍMU PAPIRU A ALOBALU

Snažíme se snižovat spotřebu jednorázových materiálů. Pečicí papír a alobal je často možné využít opakovaně, potravinářskou fólii lze nahradit jinými obaly.





PROCES

Jedním ze způsobů, jak povýšit a zdůraznit chuť zeleniny, je její zpracování před tepelnou úpravou nebo po ní. V této kuchařce jsme se zaměřili na čtyři procesy: *opalování (opékání)*, *hnědnutí*, *vyluhování a prosycování chutí a fermentaci*. Ukazují, jak působení horka, kouře nebo plynoucího času na zeleninu nebo jinou surovinu může dramaticky změnit, vyvolat nebo zvýraznit její chuť. Popis procesů v krátkosti předvádí, jak lze chuť nastavit na vyšší úroveň, aby potraviny chutnaly ještě lépe.

Recepty jsou sestaveny do skupin podle hlavního provedení procesu, často se však při přípravě jednoho pokrmu uplatní několik procesů. Přestože například olej a fazole v receptu na MÁSLOVÉ FAZOLE V OLEJI S OPÁLENÝMI PAPRIČKAMI CASCABEL (s. 41) jsou ochucené *vyluhovanými* aromatickými přísadami, výjimečnost dává pokrmu *opalování* těchto přísad. Taková je už samotná povaha zeleniny: je rozmanitá, variabilně použitelná, skvělá, má nejrůznější tvary a velikosti a může se připravovat mnoha různými způsoby. Nicméně je užitečné podívat se při úvahách o tom, jak se může zlepšit chuť nějaké zeleniny, na každý proces jednotlivě.

OPALOVÁNÍ

Na počátku byl oheň. Nemluvíme tu o úsvitu věků. V této chvíli máme na mysli první Yotamovu vzpomínku na „vaření“. Byla to brambora vhozená do táborového ohně spolu s několika cibulemi při oslavě židovského svátku Lag ba-omer, kdy se slaví spirituální světlo zapalováním skutečných světél v celé zemi. Přestože Yotam *měl* nejlepší úmysly, jeho spirituální probuzení nevyvolala světla, ale skromná brambora: ožehnutá kulička, která pálila jeho osmileté prsty, když z ní oloupával tlustou černou slupku. Dužnina prosycená párou, měkká a nafouknutá, kropenatá černými kousky spálené slupky, s intenzivní sladkou a kouřovou chutí, stála za všechny puchýře na palcích. Bylo to pro něj skutečné zjevení.

TAKOVÁ JE MOC ŽÁRU, KOUŘE A NĚKOLIKA PĚKNÝCH ČERNÝCH PROUŽKŮ.

Další významný okamžik, který nese označení „poprvé“, nastal v oblasti vaření v začátcích podniku Ottolenghi, když se na jídelním lístku rychle a pevně usadil jednoduchý salát z grilované brokolice s tenkými plátky česneku a červenými chilli papričkami. A na jídelním lístku stále zůstává i o více než desetiletí později. Naši zákazníci, z nichž mnozí nám říkají, že vlastně nejedli brokolici, dokud ji nezačali opalovat, nám ho nedovolí vyřadit. Pro řadu z nich je zjištění, jak *může* chutnat brokolice, příjemné překvapení. Taková je moc žáru, kouře a několika pěkných černých proužků.

Co je tedy tajemstvím tohoto postupu?

Princip lze pochopit poměrně snadno. Přímé působení tepla na vnější povrch suroviny vyvolává chemickou změnu. Na buněčné úrovni se správným způsobem přeskupují aminokyseliny a cukry. To vede ke koncentraci chutí – suroviny získávají lahodnou komplexní, hořkou a sladkou chuť. Dalším „bonusem“ je neodolatelné aroma dodané kouřem, který vzniká, když se pálí povrch suroviny.

Stupeň, v jakém se toto vše projevuje, závisí na povaze toho, co opalujeme (velikosti, obsahu vody a cukru), na tom, jak dlouho je surovina vystavena působení žáru a jak byla tepelně opracovávána před grilováním nebo po něm. Některé druhy zeleniny, například „slavná“ brokolice, ale také třeba květák a růžičková kapusta, potřebují před grilováním z kuchařského hlediska trochu pomoci. My je rádi prudce vaříme ve vodě, aby se horko dostalo k jádru zeleniny, než ji osušíme a dáme na gril s trochou oleje. Jiné druhy je dobré nejprve opálit v pánvi a potom dokončit v troubě. Bývají to obvykle pevnější, tvrdší druhy zeleniny, například tykve, batáty (sladké brambory), červená řepa a některé druhy zelí.

Na druhém konci stupnice se setkáváme například s cukrovým hráškem a jinými zelenými lusky (POMALU VAŘENÉ OPÁLENÉ FAZOLKY, s. 49), tenkými plátky fenyklu, rajčaty nebo nudlemi nakrájenými z cukety, které kromě opékání nevyžadují nic jiného. Stačí je trochu přetřít olejem a dát rovnou na několik málo vteřin do pánve a pak už se vůbec nijak vařit nemusí. Obecně

platí, že zelenině, která se může jíst, jak je, neuvařená, stačí jen takovýto krátký „polibek“ pánve, aby dosáhla celého svého kouřového potenciálu bez dalšího tepelného opracovávání nebo marinování. Tato metoda se osvědčuje i u sladkého pevného ovoce, upraveného například podle receptu na CALVINOVY GRILOVANÉ BROSKVE A FAZOLKY (s. 37).



Zeleninu můžete účinně ochutit tak, že ji ještě horkou přenesete z grilu nebo pánve do oleje s aromatickými přísadami. Její kouřové aroma zároveň přejde do oleje – vzájemným působením vzniká chuťově výraznější dresink. Současně také samotná zelenina lépe přijímá chuti a vůně česneku, limety nebo čehokoli, co je zrovna v tekutině, do níž ji ještě horkou přenesete z pánve. Takového dvojího příznivého účinku můžete dosáhnout způsobem popsáním v receptu na přípravu HUMMUSU S KONFITOVANÝM ČESNEKEM A GRILOVANÝMI ŽAMPIONY (s. 234).

Na opalování zeleniny, která je ústřední surovinou nějakého pokrmu, se výborně hodí žebrovaná grilovací pánev – spálené proužky na surovině působí jako vyznamenání za správné zpracování. Tato pánev je zároveň užitečným nástrojem, s jehož pomocí dostanou aromatické přísady a jiné součásti pokrmu s výraznou chutí kouřovou příchut, kterou si nesou s sebou a předávají ji dále. Příprava mnoha omáček, sals, ochucených olejů a marinád začíná opalováním takových přísad, jako jsou chilli papričky, zázvor, česnek, citrusová kůra, tvrdé bylinky a koření, než je jim dovoleno šířit svou kouřovou lahodnost všude kolem. Například omáčka Marie Rose použitá k namáčení SMAŽENÝCH PAPRIKOVÝCH ŘÍZKŮ (s. 146) uniká osudu přeslazené majonézové omáčky ze slavného krevetového koktejlu přidáním pořádně připálených, intenzivně kouřových rajčat a papriček chilli.

Z hlediska vybavení se může kouzelných účinků opalování dosáhnout poměrně skromnými prostředky. K základnímu opalování můžete používat obyčejnou pánev na smažení nebo hlubokou pánev, což u nás děláme často, jest-

líže se nepožadují spálené proužky a po této úvodní fázi následuje ještě další tepelné opracování. Ve většině případů však vřele doporučujeme opatřit si těžkou litinovou žebrovanou pánev, nemáte-li po ruce venkovní gril. Bude dobře držet teplo a pomůže vám opálit zeleninu při teplotě, jakou není snadné v domácí kuchyni dosáhnout. Obstojí ve zkoušce času a neměla by se zkroutit nebo prasknout v intenzivním žáru.

Kromě pánve potřebujete ještě grilovací kleště s dlouhou rukojetí, díky kterým je manipulace s čímkoli na grilu mnohem jednodušší. Klíčové důležité je také větrání: otevřete okna! Otevřete dveře! Zapněte digestoř!

Na závěr stojí určitě za zmínku další způsob, jak dosáhnout „přírodním způsobem“ výrazného aroma opálené potraviny. Stačí jednoduše vložit zeleninu přímo do plamene plynového sporáku. I když tuto metodu přímo nepožadujeme v žádném z našich receptů (vyvolává nutnost docela náročného

KLÍČOVĚ DŮLEŽITÉ JE TAKÉ VĚTRÁNÍ: OTEVŘETE OKNA! OTEVŘETE DVEŘE! ZAPNĚTE DIGESTOŘ!

drhnutí sporáku, když dojde na úklid), u některých druhů zeleniny se skutečně osvědčila – šetří čas a dosáhnete díky ní ještě hlubší chuti než v pánvi. Tímto způsobem se může vylepšit chuť paprik (OPÉKANÉ PAPRIKY A POLENTA Z ČERSTVÉ KUKUŘICE, s. 140), nejvíc však prospívá lilcům – zkuste vložit lílek na 15 minut do plamenů. POLÉVKA Z BYLINEK A OPÁLENÉHO LILKU (s. 42) nebo KLÍNKY LEDOVÉHO SALÁTU S KRÉMEM Z OPÁLENÉHO LILKU (s. 38) a každý baba ganuš, který od nynějška připravíte touto metodou, bude chutnat o mnoho lépe!



HNĚDNUTÍ

Jestliže se opálení dosahuje působením přímého tepla na povrch suroviny, v čem je hnědnutí jiné? Důležité je pojmenování. Pokyn „pečte celer, dokud není jeho slupka zlatohnědá“, vyvolá v mysli určitý obraz, a to lákavý. Pokyn „opalujte papriku, dokud celá slupka nezčerná a nezačne se rozpadat“, vyvolá odlišný obraz. Slupky se také různě používají. Do zlatohnědé křupavé slupky celeru se budete chtít zakousnout. Spálenou slupku papriky oloupete a vyhodíte.

Proces, který se odehrává při pečení našeho celeru, nazýváme hnědnutí. Stejná proměna probíhá – opravdu – vždycky, když opékáme chléb, pražíme kávová zrna nebo zahříváme máslo na vysokou teplotu. Podobně jako u opalování je docela snadné pochopit, co se děje při hnědnutí suroviny. Důležité je při něm působení tepla na sacharidy, bílkoviny a aminokyseliny v dané potravíně. Po zahájení tepelné úpravy reagují sacharidy, bílkoviny a aminokyseliny

VÝZNAM HNĚDNUTÍ PRO DOMÁCIHO KUCHAŘE SPOČÍVÁ V TOM, ŽE POTRAVINY PO TÉTO REAKCI LÉPE VONÍ, MAJÍ KOMPLEXNĚJŠÍ CHUŤ.

na zvyšování teploty a vzniká při tom mnoho chuťových látek, aromatických sloučenin a barviv. Význam hnědnutí pro domácího kuchaře spočívá v tom, že potraviny po této reakci lépe voní, mají komplexnější chuť a změní barvu, často ze světlé na zlatohnědou. Chléb chutná po sladku, je křupavý a tmavší, chuť kávových zrn je bohatší, robustnější a barva sytější, máslo dostává bohatou oříškovou chuť a zlatohnědou barvu.

Aby k hnědnutí došlo, musí být teplota vyšší než bod varu vody. Proces obvykle začíná při teplotě okolo 110 °C. Důležitá je také trocha kyselosti a nižší než průměrný obsah vody. Když se nějaká zelenina vaří v páře nebo ve vodě, podmínky potřebné pro hnědnutí nikdy nenastanou. Květákové růžičky vařené v páře nebo ve vodě nebudou prostě chutnat jinak než jako horké růžičky květáku. Když však stejné růžičky upečete v horké troubě, dojde u nich k proměně. Objeví se bohatství chutí, které v nich dříve nebyly: oříškové, smetanové a jemně odlišné příchuti.

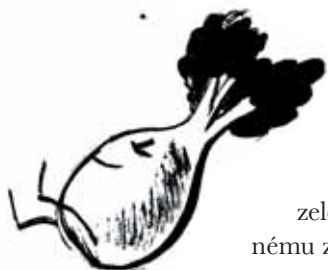
Proces, jemuž kuchaři říkají hnědnutí, nazývají odborníci zaměření na potraviny Maillardova reakce, a to podle jejího objevitele, francouzského vědce Louise-Camilla Maillarda, který působil na začátku 20. století. Reakce je to proto, že kromě toho, že ke svému spuštění potřebuje teplo, také teplo vytváří. V intenzivním teple se stavební bloky bílkovin za přítomnosti sacharidů přeskupují.

Proces je složitější, protože se produkty každé reakce zapojují do svých vlastních reakcí a vytvářejí tisíce různých chuťových a aromatických molekul. Maillar-

dova reakce se projevuje vůní, kterou cítíte při vaření, intenzivním aromatem, jež v potravinách v syrovém stavu nenajdete.

Tento proces prospívá zvláště sladkým druhům zeleniny, například červené řepě a celeru, nebo tuřínu a plantainu (zeleninového banánu). Působením tepla se ještě zvýrazňuje chuť cukrů. Výsledkem je něco křehkého a lahodného, se sladkou křupavou kůrkou na povrchu a téměř karamelovou chutí uvnitř. Yotam nikdy nezapomene na okamžik, kdy při zkoušení receptů pro kuchařku restaurace NOPI upekli celer v celku.

DOJDE K EXPLOZI CHUTÍ A VŮNÍ, KTERÉ SE ROZLETÍ NA NEJRŮZNĚJŠÍ NOVÁ MÍSTA.



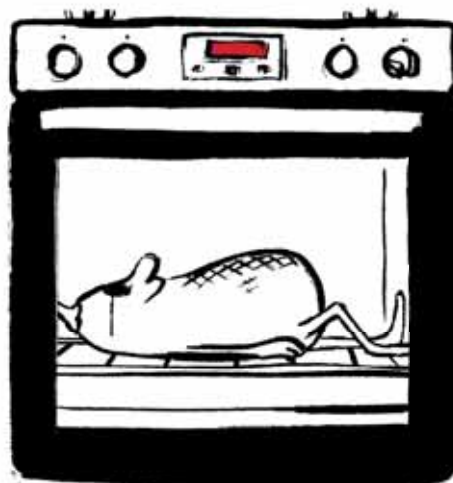
Po třech hodinách pečení ho vyndali z trouby, nakrájeli na dvanáct klínků a podávali s citronem na pokapání. Během několika minut byl pryč! Dostaly se k nám podobné „stížnosti“ lidí, kteří ze stejného sladkého důvodu zhlkli sami celý květák nebo tuřín. Bylo by těžké přesvědčit někoho, aby sám snědl celou syrovou hlávku kvěťáku. Když však zelenina zhnědne, dojde k explozi chutí a vůní, které se rozletí na nejrůznější nová místa.

Při krájení zeleniny na pečení, pokud ji nechcete péct v celku, je třeba mít na paměti několik praktických věcí. První z nich je, že nesmí být na plechu zeleniny příliš mnoho: jsou-li kusy moc blízko u sebe, nemůže z nich dobře unikát pára a budou „ronit slzy“. Rozložte je úhledně a rovnoměrně a podmínky pro hnědnutí budou dokonalé. Hlídejte je: plech v polovině pečení otočte a všechno opatrně promíchejte. Na plech nedávejte druhy zeleniny s velmi odlišným obsahem cukru (nebo škrobu či vody): nepečte například plátky vodnaté cukety s kostkami sladké dýně. Zelenina by se pekla nerovnoměrně: z některých druhů zeleniny by se uvolňovala pára, z jiných tekutina a další by se připálily. Žádnému z nich by se to nelíbilo.

Maillardovou reakcí se neproměňuje pouze zelenina, ať už sladká, nebo jiná. Proměňuje se jí každá surovina obsahující kombinaci jednoduchých cukrů, bílkovin a sacharidů. Aby k reakci došlo, musejí být přítomny všechny tyto složky. Důvodem, proč olivový olej nekaramelizuje a nehnědne tak jako máslo (například v receptu na přípravu ČERVENÉ ŘEPY HASSELBACK S MÁSLEM OCHUCENÝM LISTY PAPEDY MAURICIJSKÉ, s. 50), je skutečnost, že olivový olej je čistý tuk, zatímco máslo obsahuje také vodu, mléčné bílkoviny

a syrovátkovou sušinu. Právě tato sušina hnědne a mění chuť, když se nesolené máslo opatrně zahřívá. To jsou ony „hnědé kousky“, které vedou k vytvoření oříškového, sladkého, hnědého, „opečeného“ másla. Má příjemnou, bohatou chuť připomínající karamel, jakou potřebuje pokrm se surovinou vařenou v páře (která nemohla zhnědnout), například MRKVOVÁ KAŠE S KARI KOŘENÍM (s. 67), aby se pozdvihl do světa chuťových bomb, v němž se rádi pohybujeme.





Dalšími metodami tepelné úpravy, při nichž dochází k Maillardově reakci, jsou vedle pečení zeleniny, jímž jsme se již zabývali, rychlé opékání v pánvi na malém množství tuku, smažení, opékání (zatahování povrchu suroviny), grilování, pečení na roštu, opékání v toustovači a tak dále. Při dušení, vaření v páře nebo vaření v malém množství tekutiny se nedosahuje teploty vyšší než 100 °C, takže k Maillardově reakci nedochází. Nastane však při každém způsobu opékání.

Dvě praktické poznámky na závěr: první se týká odstavování surovin, ještě než jsou zcela propečené, druhá potom pokládání surovin na rozehřátý povrch, ještě než jste zcela připraveni na další kroky.

Zaprvé, suroviny jako tenké plátky česneku nebo chilli papričky, které se opékají, nebo semena a ořechy, které se praží, je třeba odstavit krátce předtím, než jsou zcela hotové, jestliže je necháváte v oleji (nebo na plechu v případě

UŽ TO NENÍ JENOM CIBULE: JE TO KRÁSNĚ PIKANTNÍ, SLADKÝ PŘÍSLIB LAHODNÉHO JÍDLA, KTERÉ SE SKORO NESE NA STŮL.

ořechů). Zbytkové teplo z oleje v pánvi nebo z plechu bude surovinu dále zahřívat. Jakmile jsou suroviny tepelně opracované podle vašich představ, přeneste je někam, kde mohou chladnout. Děrovanou lžící je dejte na talíř vyložený papírovou utěrkou (plátky česneku), nebo je vysypte na jiný plech (ořechy).

Druhá poznámka je možná spíše tajemství než praktická rada. V každém případě, pokud někdy budete mít zpoždění s nošením jídla na stůl a strážníci vás honí, nikdy nezapomeňte na to, že syrová cibule ležící na prkénku je vaší poslední možností, jak je oklamat. Syrová cibule bude vždycky vypadat, cítit a chutnat jenom jako syrová cibule. Když ji však rychle nakrájíte nadrobno, hodíte do horké pánve s kapkou oleje a necháte trochu nabrat barvu, stane se z ní něco zcela jiného. Už to není jenom cibule: je to krásně pikantní, sladký příslib lahodného jídla, které se *skoro* nese na stůl.

VYLUHOVÁNÍ A PROSYCOVÁNÍ CHUTÍ

Zatímco hnědnutí je poměrně složitý chemický proces a opalování vyžaduje odvalu, vyluhování a prosycování chutí je naopak celé spíše nenásilné a jednoduché. Dochází k němu, když se aromatická přísada vloží do kapaliny a nechá se účinkovat teplo a čas. Postupujeme tak každé ráno, když si připravujeme čaj. Aromatická přísada může mít mnoho různých forem – mohou to být tvrdé bylinky, sušené koření, čerstvé části rostlin nebo cibuloviny – a stejně tak se může použít rozmanitá tekutina, teplota může být různě vysoká a liší se i doba, po kterou necháme aromatické přísady louhovat. Olivový nebo jiný rostlinný olej, vysoká teplota, nízká teplota, dvě minuty zahřívání, dvě hodiny bez zahřívání – to všechno jsou proměnlivé faktory, které můžete upravit podle toho, jak intenzivní má podle vás být výsledná chuť.

Louhování (macerace) je užitečný, šetrný a účinný proces, používaný v kuchyni nejenom při přípravě ranního čaje, ale po celý den. Zaprvé jím lze rychle zasadit pokrm do určité oblasti a kuchyně. Tak jako mají čajové lístky schopnost přenést nás do Dárdžilingu, na Srí Lanku (Cejlón), do Ásámu nebo jinam, dokáže kombinace přísad ve výluhu umístit pokrm kamkoli na světě.

KOMBINACE PŘISAD VE VÝLUHU DOKÁŽE UMÍSTIT POKRM KAMKOLI NA SVĚTĚ.

Například česnek, cibule, rozmarýn, tymián, zelené chilli papričky a olivový olej použité v KAŠI Z BÍLÝCH FAZOLÍ (s. 76) přenesou pokrm rovnou do Středomoří. Kari listy, semínka hořčice a chilli papričky v polévce PAPPA AL POMODORO S LIMETOU A HOŘČIČNÝMI SEMÍNKY (s. 85) zase vyvolávají představu tepla indického subkontinentu.

Kromě toho, že výluhy umějí umístit pokrm do vzdálených zemí, představují také šetrný způsob ochucení. Výbava je jednoduchá: hrnec, zdroj tepla, vařečka na zamíchání, děrovaná lžice k vyjmutí přísad. Ty bývají často také skromné: česnek, cibule, sušené koření, citronová kůra, čerstvé nebo sušené chilli papričky. Zároveň je něco hezkého a demokratického na skutečnosti, že ve výluhu se uplatňují všechny použité suroviny stejně. Žádná přísada se nepovyšuje – na rozdíl od mocného lilku, který na sebe po opálení strhne veškerou pozornost –, skupiny všednodenních přísad se naopak míchají, prolínají a vyměňují si chuti. Princip spočívá v tom, že dohromady jsou lepší než každá samostatně, a přitom procházejí kouzelnou proměnou jen působením času, tepla a oleje.

Typ oleje použitého k zahřátí aromatických přísad závisí na tom, čeho chcete dosáhnout. Slunečnicový olej má neutrální chuť a vyšší kouřový bod, což potřebujete, nechcete-li, aby se samotný olej v pokrmu příliš prosazoval z hlediska chutí a celkového charakteru. Je vhodný například na přípravu