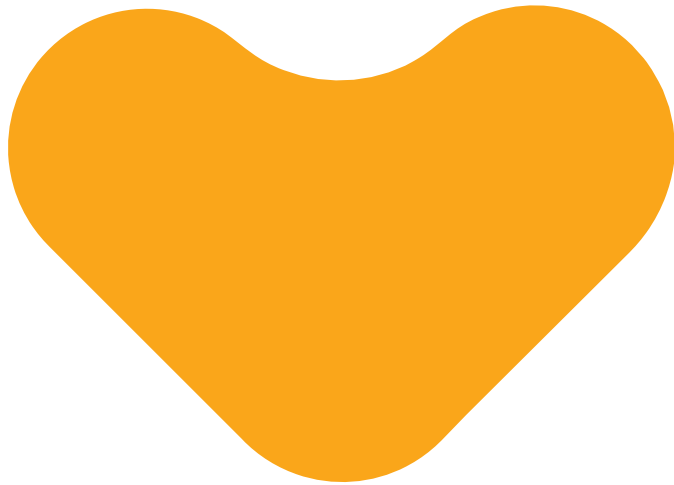


Ottolenghi
KOMFORT



Komfort







Ottolenghi **KOMFORT**

YOTAM OTTOLENGHI HELEN GOHOVÁ
VERENA LOCHMULLEROVÁ TARA WIGLEYOVÁ

Fotografie:
Jonathan Lovekin

slovar

Obsah

Úvod	6
Vejce, palačinky, lívance	20
Polévky, dipy, pomazánky	50
Smaženky a jiné smažené pokrmy	66
Zelenina pro klid a pohodu	84
Pečené kuře a jiné pokrmy z plechu	118
Luštěniny, dušené pokrmy, karí	154
Nudle, rýže, tofu	182
Těstoviny, polenta, brambory	198
Koláče, pečivo, chléb	236
Sladkosti	270
Rejstřík	312
Poděkování	318



Úvod

Co znamená „komfortní“ v souvislosti s vařením a jídlem? Na první pohled se zdá, že by to mohlo být označení pro jídlo, které si po náročném dni připravíme a sníme doma. Je to jídlo, které uděláme, aniž musíme příliš přemýšlet. Mohly by to být i pokrmy, na nichž jsme vyrostli, které s sebou nesou vzpomínky z dětství, připomínají nám, jaké to bylo, když jsme byli malí a doma se o nás starali. Nebo je to jídlo, kterého si dopřejeme nad míru, jemuž nedokážeme odolat, protože je v daném okamžiku to pravé, přesně to, po čem toužíme.

Výživa, pohodlí, nostalgie, požitek: shodnout se na tom, co je „komfortní jídlo“, je poměrně snadné. Obtížnější je však určit konkrétní pokrmy, které odpovídají výše uvedeným charakteristikám. Co jeden člověk považuje za komfortní, může být pro jiného náročné, problematické. Musí to být něco osobního, spojeného s domovem, rodinou, vzpomínkami, dokonce i s náhodnými zvláštnostmi lidských chutí.

Také různé kultury chápou tento pojem různě. Zapečený sendvič se sýrem může být pro jedno dítě jídlo snů a pro jiné noční můra. Totéž platí, připraví-li dospělý stejný sendvič o mnoho let později, aby potomkům ukázal, co rád jedl jako dítě. Mac & cheese, kuřecí ramen, řízek, párek s bramborovou kaší, pizza, kuřecí nudlová polévka, čočka s rýží, dal, knedlíky: pro mnohé jsou to určitě „komfortní jídla“, ale žádné z nich nevyhovuje bez výjimky úplně všem. Snaha vybrat konkrétní soubor komfortních, konejšivých jídel je marnost nad marnost, jak se u nás říká – je to stejně kluzké jako mísa nudlí.

A přitom nudle, i když mohou v dané kultuře být novinkou, vždycky působí tak nějak nostalgicky. Právě to – schopnost určitého jídla být současně nostalgické i neotřelé – je základem našeho výkladu pojmu komfortní. V této knize nabízíme pokrmy, které jsou jak komfortní, tak i tvořivé, známé i svěží, uklidňující i objevné.

Velmi důležitá je však také životní cesta každého z nás a všechny příběhy, které taková pouť obsahuje. Cílem kuchařky KOMFORT není předložit celou škálu komfortního jídla, spíše zůstáváme na pevnější půdě – na té, kterou jsme sami prošli. Mezi námi čtyřmi – Yotamem, Helen, Verenou a Tarou – leží pěkný kus světa. Yotamova část zahrnuje Itálii a Německo (prostřednictvím jeho rodičů), Jeruzalém a Amsterdam (kde žil a snědl tolik kroket, kolik sám vážil) a potom Londýn. Helenina část se táhne z Číny (od jejích prarodičů) do Malajsie a Melbourne (kde vyrůstala) a nakonec do Západního Londýna. Verenina prošlapaná cesta vede z Německa a Skotska do New Yorku (kde se vyučila) a nyní do Londýna. Tara je skrz naskrz londýnská, ale množství tahini, lilků, citronů, sýra feta a olivového oleje, které za posledních dvacet let spotřebovala, naznačuje, že velmi dobře zná blízkovýchodní jídlo.

Pohled na oblasti světa, kterými jsme my čtyři putovali, nám ukázal spojení mezi komfortním jídlem a pohybem, mezi komfortním jídlem a imigrací. Když se přestěhujeme na nové místo, děláme dvě věci:

přijímáme kulturu a kuchyni místa, kam jsme se přestěhovali, a uchováváme si kulturu a kuchyni místa, z něhož jsme odešli.

Svoji úlohu hraje i praktická stránka. Nemůžeme s sebou vláčet svůj dětský pokojíček nebo pohovku, ani si přenést oblíbené místo, kam jsme s rodinou vyráželi na piknik. Chybí-li nám kuřecí polévka, čočka s rýží nebo zapečené těstoviny, jak je připravovala maminka nebo tatínek, když jsme jako děti potřebovali ukonejšit, můžeme zkusit tyto pokrmy napodobit, znovu vytáhnout na světlo boží. Jsou to jedlé předměty umožňující návrat v čase a nic nás nepřenese rychleji zpátky k tomu, co jsme dělali před lety, než právě příprava oné polévky, čočky nebo zapečených těstovin.

Nevaříme ani nejíme ve vzduchoprázdnu, takže jakmile je tento pokrm ze vzpomínek hotový, dělíme se o něj s jinými lidmi: se svou novou rodinou nebo přítelem či sousedem. V tu chvíli se projeví dominový efekt. Co začalo jako metaforické objetí, stává se receptem, o který si někdo řekne, připraví podle něho pokrm a pak se o něj podělí s celou novou skupinou.

Dochází k tomu všude na světě. Jeden zvědavý kuchař se tak může projít kolem světa, aniž se vzdálí od vlastního kuchyňského stolu. Proto je italské jídlo tak svázané s americkým. Proto si všichni můžeme koupit suši a mořské řasy, pizzu a těstoviny, chana dal (půlenou cizrnu) a kari listy v jedné samoobsluze.

Pokud se tak děje s vědomím, uznáním, radostí a respektem, je to podle nás ocenění dané kultury, nikoli její přivlastnění. To pro nás znamená komfortní jídlo, jídlo pro uklidnění. Je spojené s našimi cestami a všemi příběhy, které obsahuje. Tato kniha je oslavou tohoto pohybu, imigrace, rodiny, domova – oslavou lidí.

Další způsoby chápání pojmu „komfortní“, které se s ostatními nevy-
lučují, se mohou týkat například určitého druhu jídla: třeba sacharidů,
které uklidní a pohladí, nebo konejšivého charakteru polévky. Mohou
se také týkat situace, ve které se daný pokrm jí: příjemného pocitu
při posezení s přáteli, nebo naopak vychutnávání pokrmu o samotě,
s vyloučením celého světa. Velmi často se jedná o kombinaci správného
pokrmu, správného času a správného místa. To vysvětluje, proč
může být zmrzlina na lavičce v parku v horkém dni stejně konejšivá
jako sklenka červeného vína a pečené kuře někde uvnitř v chladném
dni, kdy jsou okna kuchyně zamlžená párou z vaření.

Jídlo nás může uklidňovat jak tím, kde a jak jíme, proč jíme a s kým
jíme, tak samozřejmě tím, co jíme. Je něčím, o čem si můžete číst
a o čem můžete přemýšlet při výběru receptů, které chcete vyzkoušet
a přijmout za vlastní. Doufáme, že vám přinesou pocit komfortu, ať už
ten pocit přijde jakýmkoli způsobem.





ZA PRVÉ: S KÝM JÍME

Za komfortním jídlem často leží nějaký vztah: jedinečná náklonnost. Kuřecí nudlová polévka bude mít hlubší vliv na ty, kdo mají vzpomínku, jak ji připravoval někdo, kdo se o ně staral. Od sekané po mapo tofu, od **polévky s macesovými knedlíčky** po milagutannir, od **sněhových** pusinek po mramorovou bábovku – každý z nás má s některými z těchto pokrmů spojený určitý pocit. Možná by se jim mělo říkat „jídlo ze vzpomínek“ nebo „komunitní jídlo“.

Jednou z radostí komunity je, že často bývá dynamická a propustná: myšlenky v ní proudí a mění se, přecházejí od jednoho jejího člena ke druhému. Nám se to stává opakovaně. Tato kuchařka je dílem čtyř jedlíků – Yotama, Helen, Vereny a Tary – a každý z nás přinesl na (naštěstí) velký stůl vlastní vzpomínky, zážitky z dětství a zkušenosti z cest. To, co původně od jednoho z nás přicházelo – „patřilo mu“, brzy prostě „patřilo“ další osobě. Tara a Verena připravují Helenin **hedvábný** cuketový salát s lososem tak často, že jejich přátelé teď chtějí „Tařiny“ nebo „Vereniny“ hedvábné cukety. Je to legrační a dojemné!

Když jsou suroviny v jednom hrnci, uchovává si každá z nich vlastní identitu a současně přijímá část chuti ostatních. Tato výměna se odehrává stejně tak mimo kuchyni jako uvnitř hrnce. Mimo kuchyni se nazývá „tavný tyglík“ (anglicky melting pot). V kuchyni se jí říká dušený pokrm, polévka, zapečený pokrm. Všimnete si pak například, jak čočka přijímá uzenou chuť polské klobásy v našem pokrmu **čočka s klobásou a crème fraîche s hořčicí** nebo jak kousky tofu přebírají slanou chuť vepřového bůčku v sójové omáčce, se kterým jsou v hrnci.

Zdá se, že se tato výměna odehrává i mezi dvěma zdánlivě odlišnými pokrmy. Uvědomili jsme si, jak často existují spojení mezi recepty, o nichž si myslíme, že jsou „naše vlastní“. Helenino **pečené kuře s marinádou tetičky Pauline** nebo **boloňské těstoviny** možná nejsou přesně stejné jako pečené kuře nebo boloňské špagety, které jedl Yotam jako dítě, už první sousto však vyvolalo pocit, že jde o něco známého, co odpovídá jeho vlastním verzím: jde o obecné pojetí „komfortu“.

Toto sdílení pokrmů v mnohem větší míře prostřednictvím imigrace je základem kuchařky KOMFORT. Vzpomeňte si například na karí. Co vás napadne? Dobrá otázka! Vybavíte si snadné kuře s máslem a bohatou chutí, nebo kořeněné vindaloo z indického státu Goa? Nebo thajský massaman či indonéský rendang, kašmírský rogan još nebo britskou verzi, které se říká kuřecí tikka masala?

Neexistuje-li jeden typ komfortního jídla, potom skutečně neexistuje ani taková věc jako jedno „karí“. Je to krátké slovo, které zahrnuje tolik různých druhů pokrmů, z nichž všechny jsou odrazem stovek let historie, politiky, cestování, pohybu a kolonialismu. Je potřeba hodně si o tom přečíst a ochutnat hodně pokrmů. My připravujeme velmi chutná vlastní karí – například **karí s čerstvou kurkumou a celým pepřem s krevetami a chřestem, karí z tuňáka s citronelou a galgánem, karí s kuřecím masem a listy papedy mauricijské s nudlemi** –, na kterých si můžete pochutnávat při čtení této knihy.

ZA DRUHÉ: PROČ JÍME

Proč hledáme uklidnění ve vaření a jídle?

Většinou žijeme v naprosto šíleném světě. Vedle známých každodenních úkolů, jež zahrnují práci, rodinu a snahu udržet hlavu nad vodou, často neexistuje instituce, jasný soubor tradic, který by nás ukotvil. Samotné jídlo bývá příliš zpracované a nadměrně zabalené; v sendviči koupeném v supermarketu ani nerozeznáváte, z čeho se skládá; nemůžete si čichnout k jahodám přikrytým fólií v košíku na ovoce; nikdy nepotkáte krávu, která nadojila mléko zabalené v krabici. Tradice vaření a stolování byly také odsunuty stranou – používají se „řešení“ a jí se „za pochodu“.

Vaření – skutečné vaření s použitím skutečných surovin – představuje přirozený způsob, jak se spojit s prostředím a s ostatními lidskými bytostmi a s námi samými. Mnozí z nás mají proto více kuchařských knih, než budou kdy potřebovat, nebo při obědě plánují, co připraví k večeři, nebo vaří, když jsou šťastní, nebo jedí, když jsou smutní, nebo vaří, aby ukázali druhým, že jim na nich záleží.

Nakonec se často jedná o něco jednoduššího: schopnost ukončit hledání možností a vnutit našemu světu nějaký smysl a řád a také dát na stůl nějaké jídlo – jaká radost! Právě v těchto případech nechceme nic nového nebo převratného, chceme něco naprosto známého. Laurie Colwinová (ve své sbírce esejí *Home Cooking – Domácí vaření*) právě toto oslavuje jako „stejnou starou věc“. *„Když je život těžký a den byl dlouhý, není ideální připravovat večeři se čtyřmi dokonalými chody. [...] Připravte raději něco uklidňujícího a chutného, snadno stravitelného. Něco, co dá člověku pocit bezpečí, třeba jen na minutu.“*

My všichni máme v zásobě pokrmy vyvolávající tento pocit bezpečí. Pro Helen, stejně jako tomu bylo pro její maminku, jsou takovým pokrmem pikantní **vejce vařená v páře**. Tara, která ráda vaří více dávek najednou, sáhne po nádobě (značky Tupperware) s **polévkou z pečeného lilku, paprik a rajčat**. Yotam by mohl připravit své **kuličky z kuřecího masa**, zatímco Verena by pravděpodobně udělala **frittatu s pórkem, rajčaty a kurkumou**. Kuchařku KOMFORT jsme sestavili tak, aby byla plná receptů vyvolávajících pocit bezpečí, klidu a blízkosti.





A není-li takový celý pokrm, může posloužit stejně dobře i omáčka nebo chuťová přísada. Ať už je to **zhúg, nuoc cham, zelená pasta tahini, chilli omáčka se zázvorem**, nebo aioli, často stačí lžice omáčky některého z těchto typů přidaná k čemukoli, aby se vytvořil pocit známosti, důvěrnosti. Když se Helen na instagramu přiznala, že když někde jede, vždycky si s sebou bere sklenici křupavých chilli papriček v oleji, zaplavila ji přiznání lidí, jaké omáčky a pochutiny si na cesty berou oni. Nejoblíbenější byla pomazánka Marmite a omáčka Tabasco. Hodně kilometrů nalétala hořčice Colman's a sladkokyselá zelenina Branston Pickle.

Dát životu strukturu, uklidnit se, ukotvit a poskytnout pocit bezpečí: to jsou některé důvody, proč vaříme a jíme. Pro mnoho lidí je jídlo také prostě způsobem, jak ukázat, že se staráme. Stává se to denně – vždycky když pro někoho chystáme večeři –, ale často bývá tento důvod nejdůležitější pohnutkou přípravy jídla při zvláštních příležitostech, třeba když se vaří nějaká specialita na oslavu svátku svatého Valentýna nebo peče dort na oslavu narozenin, pro potěšení či pomoc. V našich očích není asi nic komfortnějšího a více uklidňujícího než velká miska **polévky s macesovými knedlíčky**, kterou vám podá někdo, kdo vidí, že jste smutní, a chce vám pomoci.

Jídlo většinou není jen prostředkem, jak zahnat hlad. „Když píšu o hladu,” napsal M. F. K. Fisher ve své knize The Art of Eating (Umění jídla), „ve skutečnosti píšu o lásce a hladu po ní a o vřelosti a touze po ní ... a o tom všem dohromady.”

ZA TŘETÍ: CO JÍME

Nepřemýšlíme o tématu jídlo až příliš důkladně, když se ptáme „proč“, „jak“ a „s kým“? Názory mnoha různých lidí na typ komfortního jídla se natolik shodují, že bychom se mohli ptát jednoduše pouze „co“. Kuřecí nudlová polévka, zapečené těstoviny, smažené kuře, macaroni se sýrem, čokoláda v libovolné podobě nebo dort či zmrzlina. Žádné dva seznamy komfortních jídel nebudou stejné, ale vždycky v nich objevíme zjevná témata. První téma: sacharidy. Druhé téma: tuk. Třetí téma: cukr.

Zabýváme-li se definicí komfortního jídla, věnujeme nejméně času té, podle níž je komfortní jídlo určitým způsobem „nemravné“, představuje „potěšení s pocitem viny“, něco, co jíme, „když se nikdo nedívá“. Všichni máme samozřejmě dny, kdy bychom si mohli dopřávat mnohem méně. Vnímání určitých druhů potravin jako dobré/mravné a jiných jako špatné/komfortní však hraje jen velmi malou úlohu v rámci našeho vnímání konejšivého jídla. Uklidňují nás brambory, lívance, těstoviny a různé pečivo, stejně jako saláty, polévky a dušené pokrmy. Po pravdě řečeno není rozdíl – alespoň v naší vědomé mysli – mezi talířem linguine s máslem s pastou miso a **nudlemi se zeleným čajem s avokádem a ředkvičkami**.

A přitom je zajímavé podívat se, co se děje v našem mozku – naši nevědomé myslí –, když jíme, dejme tomu něco s vysokým obsahem cukru nebo sacharidů. Proč saháme tak často po určitých skupinách potravin, potřebujeme-li se rychle uklidnit a utišit?

Například v případě cukru je užitečné chápat „komfort“ jako opak „stresu“. Proč se často přejídáme určitým druhem jídla, jsme-li ve stresu? Když mozek vnímá napětí, aktivuje se hypotalamus. Hypotalamus neodpovídá pouze za řízení hladu, určuje také, zda bychom měli „bojovat“, „utíkat“, nebo „jíst“. Jsme-li ve stresu, rozhodně bychom se neměli přejídat. Jinými slovy řečeno, honí-li nás lev, ať už skutečný, nebo jiný, nespočívá vítězná strategie pro přežití v tom, že se schováme pod peřinu a sníme tyčinku Lion.

Jakmile však unikneme nebezpečí – lev je pryč a my už nejsme ve stresu –, pocítíme příval kortizolu, který vyvolává touhu zejména po cukru. Teď je rozumné, opravdu, doplnit co nejrychleji energii, která byla použita na boj nebo útěk při setkání se lvem. Navíc jsou naše smysly v tu dobu zvláště citlivé, takže tyčinka Lion (nebo Verenin sladový fíkový dezert) nám připadá ještě sladší, dokonce ještě lepší, než by nám připadala, kdybychom předtím nebyli stresováni.

Cukr nejenže tlumí stresem vyvolaný kortizol, ale také stimuluje uvolňování opioidu, jedné z chemických látek, které v těle vyvolávají příjemný pocit. Další z chemických látek v těle, jejichž hladinu zvyšuje konzumace komfortního jídla, je dopamin. Odolat těmto komfortním jídlům je často stejně obtížné jako odolat nutkání zkontrolovat, co se děje, ozve-li se naléhavé cinknutí telefonu. Vrátit nedojedenou porci **čokoládové pěny** do chladničky a schovat si ji na zítra může být rozumné, ale náš mozek je nastaven poněkud jinak.

Možná však o tom všem skutečně přemýšlíme až příliš. Možná se to všechno týká jen jedné suroviny: například brambor, které jsou vždycky přesně to pravé, ať už je podáváme v jakékoli podobě, jako **křupavé pečené brambory s rozmarýnem a kořením za'atar**, indonéské „domácí hranolky“ nebo jako **francouzskou bramborovou kaši s česnekem, pórký a tymiánem**. Může se to všechno zredukovat až na jednu jedinou surovinu? A nejsou-li to brambory, mohou to být vejce? Nebo těstoviny? Nebo rýže? Nebo pečivo?

Pokud to není jedna surovina, vyznačuje se komfortní jídlo určitou vůní? Může být něco lepšího než vůně pečeného kuřete nebo **kakaových sušenek**, které se budou za chvíli vyndávat z trouby? Nebo je důležitější konzistence? Má být komfortní jídlo hladké, jemné a poddajné jako například polévka milagutannir? Nebo je to kontrast různých konzistencí: požitky ze smažených jídel – „**falafelu**“ z **fazolí mungo a kimči** nebo **krevetových smaženek ze lžice** –, která jsou nejen smažená, ale i měkká uprostřed. Klouzavost **nudlí se zeleným čajem**,



hedvábnost **lilku vařeného v páře**, křehkost **vařeného kuřete**, konejšivá jemnost **pečeného krému affogato**. Je to snad nakonec pouze jedlý ekvivalent vany naplněné horkou vodou nebo příkrývky s kachním peřím?

Možná je to všechno dohromady. Nikdy to však nesmí být něco, o čem smýšlíme špatně. Kolem nás běhá spousta lvů: nedovolte, aby to, co jste si vybrali k jídlu, bylo jedním z nich.

ZA ČTVRTÉ: JAK JÍME

Vsedě na pohovce s kelímkem zmrzliny na klíně, u stánku s občerstvením na rušné ulici s wrapem v ruce, uvelebení sami na lavičce lovíme nudle jídelními hůlkami: je pro komfortní jídlo stejně důležité, jak jíme, jako cokoli jiného? Počet konejšivých jídel podávaných v misce naznačuje, že by na tom mohlo něco být. Mohl by ergonomický tvar misky, kterou ruce dokonale obejmou, zapadat do našeho vnímání „komfortu“, bez ohledu na to, zda jsou v misce **rychlé nudle ramen s houbami**, nebo **pečené ovesné kroupy a vločky s mandlemi, banány a jahodami**? Vyvolává snad o trochu větší pocit pohodlí miska a lžice než talíř a vidlička s nožem?

Není-li důvod v misce, co třeba jedení rukama? Takové chování – zvláště jsme-li mezi lidmi – může být známkou uvolnění, pohody. Kolik společných jídel začíná lámáním a rozdělováním chleba, jeho podáváním rukama okolo stolu? Existuje tolik způsobů, jak se různé potraviny po celém světě zabalují do placek, až se zdá, že se tu odehrává něco všeobecně oblíbeného. A jídlo se nemusí balit jenom do placky: podává se v miskách ze salátových listů, zabalené v listech vinné révy, banánovníků a tak dále. Nebo by to mohly být pakory **z květáku a máslové dýně**, které jíme rukama? Pokud to nejsou pakory, mohou to být páje: například **bramborové taštičky se sýrem a omáčkou chermoula** nebo **rugelach s pórkem, sýrem a kořením za'atar**.

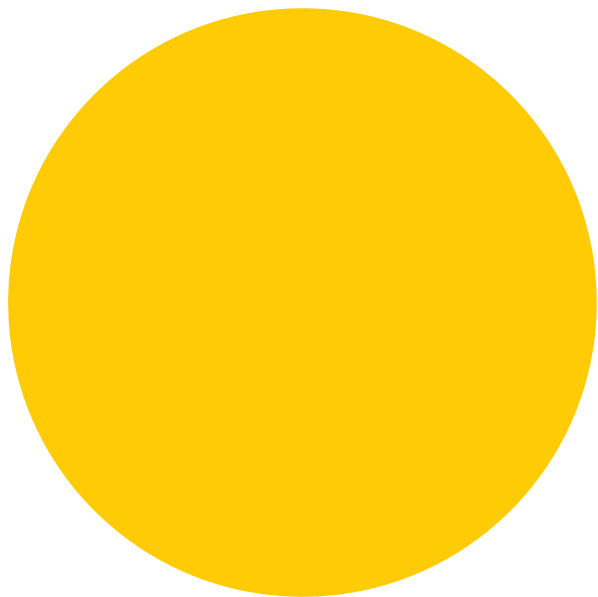
Ať už stojíme u stánku s občerstvením, sedíme na podlaze, nebo u stolu, často jíme pokrmy, které si spojujeme s větším počtem lidí. Jsou to jídla připravovaná na nějaké setkání, aby se každý mohl obsloužit sám. Společné jídlo, společné talíře: recepty, které se nejlépe hodí na společné jídlo, vždycky budou mít (nebo by vždycky měly mít!) v sobě zabudovaný komfort. Stůl zaplněný jídlem, které si mohou lidé brát sami, má v sobě vždycky něco laskavého. Dobře se uplatňuje také doma v rodině, zvláště jsou-li v ní děti, tvoří-li určité pokrmy oddělitelné složky a když můžete některé složky vynechat. To je například náš pokrm zvaný **snídaňový burek se špenátem**, k němuž se podávají různé pochutiny, nebo **masové kuličky s omáčkou nuoc cham**, okurkou a mátou. Způsob, jakým se tyto pokrmy jedí, má opravdu velký podíl na tom, proč je vnímáme jako příjemné, uklidňující, zkrátka komfortní.

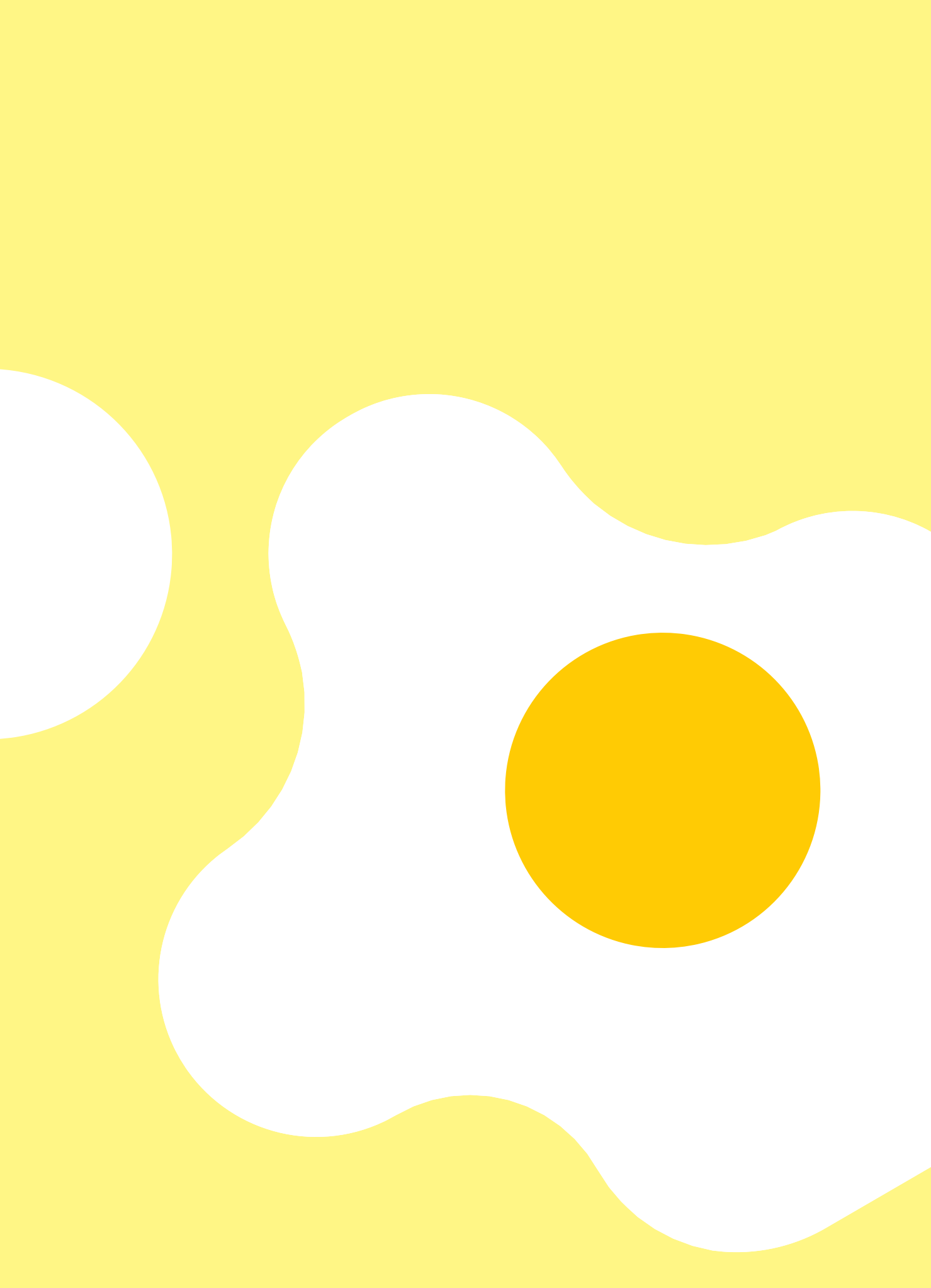
Jídla z jednoho hrnce nebo zapékané pokrmy mají podobné, uvolněné kouzlo. Při jejich přípravě nemusíte mít žádné obavy a můžete je přinést na stůl, aby si každý nabral sám, takže předáváte kontrolu. Možná bude třeba přidat navíc lžíci fazolí nebo klínek fenyklu do hrnce s **pečeným** fenyklem a treskou, trochu fazolek nebo olivové salsy k lososovi **pečenému na plechu ve stylu puttanesca**, aby bylo všeho dost pro každého a každý si mohl nabrat, co má rád.

Někdy nás však skutečně neláká jíst s ostatními. Občas prostě chceme jen nádherně prázdnou kuchyni: kuchyni, v níž jediný zvuk vychází z hrnce s něčím dobrým, co vzniká na sporáku ze surovin na jednu porci. „Večeře o samotě patří mezi radosti, které život přináší,“ píše Laurie Colwinová v knize Home Cooking (Domácí vaření). „Jistě, vaření pro sebe odhaluje člověka v jeho nejpodivnější podobě. Lidé nemluví pravdu, když se jich zeptáte, co jedí, když jsou sami. Nějaký salát, řeknou. Ale když na ně naléháte, přiznají se, že si připravují sendviče s arašídovým máslem a slaninou smažené ve vysoké vrstvě oleje a pokapané ostrou omáčkou nebo špagety s máslem a grapefruitovou zavařeninou.“

Ale i když jsme sami v kuchyni nebo na pohovce, nikdy nejsme, jak si myslíme, opravdu sami. Místo, kde připravujeme a jíme pokrmy, sdílíme s mnoha lidmi, kteří přišli před námi. Některé z nich známe – to jsou cesty, po nichž chodíme, a lidé, jež si neseme s sebou – a některé z nich známe prostřednictvím slov, která píší, nebo receptů, o něž se dělí, jež přijímáme a přivlastňujeme si. Jídlo a slova mají neuvěřitelnou schopnost spojovat. Všechno se točí okolo spojení. Doufáme, že se tyto pokrmy stanou pro vás tím, čím jsou pro nás: na jedné straně jsou uklidňující, ale na druhé straně oživující; jsou nostalgické a zároveň nové, kreativní a konejšivé.

Vejce, palačinky, lívance





Palačinka „holandské dětátko“ s rajčátky pečenými v troubě

160 g hladké mouky

20 g parmazánu, nastrouhaného
nejemno

1½ lžičky lístků tymiánu, nasekaných
nahrubo

2 lžičky mletých semínek hořčice

4 vejce

420 ml mléka

10 silnějších plátků slaniny

1–1½ lžice olivového oleje

40 g čedaru, nastrouhaného
sůl a černý pepř

Rajčátka pečená v troubě

380 g třešňových rajčátek

6 snítek tymiánu

1 velký stroužek česneku, rozdrcený

2 lžice olivového oleje

1½ lžice balzamického octa

1 lžice světle hnědého cukru

½ lžičky sušených chilli vloček

10 g lístků bazalky, natrhaných
nahrubo

Kdyby měl lívanec dětátko s crêpe, byla by to palačinka nazývaná „holandské dětátko"! Tato nadýchaná vaječná pochoutka velikosti pánve má v sobě také něco z nákypu (suflé). Název zřejmě pochází ze Seattlu, kde na začátku 20. století připravoval majitel jedné rodinné restaurace německé (deutsch) palačinky. Dítě, které je jedlo, neumělo vyslovit slovo „deutsch“, takže se z nich staly „dutch“ palačinky neboli holandské. Jsou vynikající jako brunch nebo snadná večeře. Chutnají i dětem.

4 porce

Horkovzdušnou troubu předehřejte na 200 °C.

Všechny suroviny na rajčátka pečená v troubě, tedy kromě bazalky, smíchejte v pekáči o rozměrech 20 × 30 cm s ¾ lžičky soli a pořádnou špetkou černého pepře. Dobře promíchejte a pečte 30 minut. Směs během pečení několikrát promíchejte. Měla by být mírně sirupovitá a rajčátka by měla změkhnout, aniž se však roztečou. Pekač vyjměte z trouby. Když směs vychladne, vmíchejte do ní bazalkové lístky.

Teplotu v troubě se zapnutou funkcí horkovzdušného pečení udržujte na 200 °C.

Ve velké míse promíchejte mouku, parmazán, tymián, mletá semínka hořčice, ½ lžičky soli a trochu pepře.

V jiné míse prošlehejte vejce s mlékem a pak je nalijte na suché suroviny. Prošlehejte a odložte.

Slaninu vložte do velké pánve na smažení, kterou lze dávat do trouby: musí mít průměr asi 28 cm a hloubku 5 cm. Pomalu ji opékejte na středním ohni asi minutu na každé straně: neměla by se zcela vysmažit. Přeneste ji na talíř a tuk nechte v pánvi. Přidejte olivový olej a asi minutu směs zahřívajte. Pánvi zakružte, aby se dno pokrylo tukem. Těsto nalijte rychle, ale opatrně najednou do pánve. Vypněte zahřívání, rozložte slaninu na těsto a povrch posypte čedarem. Pánev přeneste ihned do trouby a palačinku pečte 25 minut, aby byla po stranách zlatá a nadýchaná a uprostřed měkká a krémovitá. Během prvních 15 minut pečení troubu neotvírejte – „dětátko“ by ztratilo vzduch!

Vyjměte pánev z trouby a „holandské dětátko“ nechte sklouznout na velký talíř. Můžete je při tom uvolnit ode dna obracečkou. Nakrájejte je na čtvrtky a servírujte. Pečená rajčátka nasypete navrch nebo podávejte vedle.





Vejce a řeřicha

8 vajec, pokojové teploty

Aioli

1 žloutek

1 stroužek česneku, utřený

2 lžičky dijonské hořčice

2 lžičky citronové šťávy

1 lžička javorového sirupu

50 ml olivového oleje plus trocha navíc na pokapání

50 ml rostlinného oleje

50 ml podmáslí (nebo kefíru)

sůl a černý pepř

Pesto

1 velká paprička jalapeño (30 g)

25 g pistácií, opražených

50 g potočnice

1 stroužek česneku, nasekaný nahrubo

5 g pažitky, nasekané nahrubo

75 ml olivového oleje

1 lžička citronové šťávy

K podávání

1 vanička salátové řeřichy (nebo potočnice)

opečený kváskový chléb

(lze vynechat)

vločková mořská sůl

„Co je podle vás nejlepší náplň do sendviče?“ Verena pokaždé hlasuje pro vejce a řeřichu. Je to její projev úcty ke klasice. Název receptu zlehčuje eleganci pokrmu – což se nám docela líbí.

Chcete-li mít náskok: Aioli můžete připravit až 3 dny předem a uchovávat v chladničce. Pesto – přejmenované na „cresto“ naší spolupracovnicí Clodagh z testovací kuchyně – je nejlepší, když je připravíte v den, kdy jej budete jíst.

4 porce

V malém hrnci přiveďte na silném ohni k varu vodu, opatrně do ní vložte vejce a vařte je 7 minut. Děrovanou lžící vejce přeneste pod proud studené vody, a když vychladnou, oloupejte je a odložte.

Prvních pět surovin na přípravu aioli dejte do malé nádoby food processoru s ½ lžičky soli a pořádnou špetkou pepře a rychle promixujte, jen aby se suroviny smísily. Oba druhy oleje smíchejte v malé konvičce a za chodu motoru přilévejte plynulým proudem k ostatním surovinám, dokud není omáčka hladká a lesklá. Přeneste ji do misky, vmíchejte do ní podmáslí a uložte ji do chladničky. Nádoby food processoru vyčistěte.

Potom připravte pesto. Malou pánev na smažení rozehřejte na středním ohni. Když je horká, dejte do ní papričku jalapeño a opalujte ji 3–4 minuty ze všech stran, dokud se na ní neobjeví černé skvrny. Odložte ji, a když zchladne tak, aby se s ní dalo pracovat, odstraňte z ní semena (pokud chcete), nasekejte ji nahrubo a dejte do malé nádoby food procesoru spolu s ostatními surovinami na přípravu pesta a ¼ lžičky soli. Rozsekejte najemno – několik větších kousků vůbec nevadí! Dejte pesto do misky a odložte.

Před podáváním rozetřete na servírovací talíř aioli, navrch položte vejce, která rozlomte napůl. Vejce trochu poprašte vločkovou mořskou solí a špetkou pepře a na vejce a okolo nich naneste lžící pesto. Kuchyňskými nůžkami odstříhejte horní dvě třetiny řeřichy na posypání vajec. Dokončete trochou olivového oleje navíc a podávejte s opečeným kváskovým chlebem, pokud chcete.

„Šakšuka“ se sambalem

1½ lžičky semínek fenyklu
2 celé hřebíčky
semena ze 2 tobolek kardamomu
½ lžičky mleté skořice
1½ lžice středně ostrého kari koření
60 ml olivového oleje
½ lžičky černých semínek hořčice
20 kari listů
1 červená cibule, rozpůlená
a nakrájená na tenké plátky
(160 g)
10 g zázvoru, oloupaného
a nastrouhaného najemno
5 stroužků česneku, utřených
10 g koriandru, stonky nasekejte
najemno a lístky použijte
na ozdobu při podávání
150 g datlových rajčat (nebo
třešňových rajčátek)
2 lžičky omáčky sambal oelek
1× 400g plechovka rozdrcených
rajčat
100 ml tamarindového
koncentrátu
300 ml vody
15 g palmového (nebo světle
hnědého) cukru
5 vajec
sůl a černý pepř

Když Helen vyrůstala v Malajsii, snědla spoustu pokrmu nazývaného nasi lemak. Balíčky kokosové rýže, kořeněného sambalu, vajec a okurky zabalené v banánových listech a novinách z předchozího dne se prodávají téměř na každém rohu. I když tento náš pokrm příliš jako nasi lemak nevypadá, je jím přesto inspirovaný. Vejce smíchaná v pánvi s rajčatovou omáčkou nám současně připomínají blízkový-chodní šakšuku, na které zase vyrostl Yotam. Jídlo podávejte s rýží, chlebovými plackami nebo jakýmkoli chlebem.

Chcete-li mít náskok: Pokrm můžete připravit předem až do bodu těsně před rozklepnutím vajec do sambalu. Sambal vydrží v dobré kondici v chladničce až 3 dny.

4 porce

Fenyklová semínka, hřebíčky a semena kardamomu pražte v pánvičce na slabém až středním ohni asi 2 minuty, dokud nezačnou vonět, potom je rozemelte na prášek v mlýnku na koření nebo roztlučte v hmoždíři. Přidejte skořici a kari koření a odložte.

Do velké pánve na soté (o průměru asi 26 cm), ke které máte poklici, dejte 3 lžice oleje a rozehejte je na středním ohni. Přidejte semínka hořčice a 10 kari listů a opékejte je 1 minutu, dokud nezačnou semínka prskat. Přidejte cibuli a opékejte ji asi 7 minut za častého míchaní, aby nabrala barvu. Přidejte zázvor, česnek, stonky koriandru a čerstvá rajčata, zahřívejte dalších 5 minut, potom přidejte směs s fenyklem. Zahřívejte 2 minuty, dokud nezačne směs vonět, přidejte sambal oelek, rajčata z plechovky, tamarindový koncentrát, vodu, cukr a 1¼ lžičky soli. Dobře promíchejte a přiveďte k varu. Zmírněte oheň na střední až slabý a omáčku vařte 20–25 minut bez pokličky do zhoustnutí.

Do omáčky rozklepněte vejce a trochu je poprašte solí a pepřem. Pánev přiklopte a pokrm vařte 7–8 minut, aby bílky byly zcela uvařené a žloutky měkké.

Mezitím zahřejte v malé pánvi na středním ohni lžici oleje, přidejte zbývající kari listy a smažte je asi minutu, dokud nezačnou silně vonět. Pánev odstavte. Když jsou vejce uvařená, pokapejte je zbývajícím olejem a posypte smaženými kari listy. Navrch dejte lístky koriandru a podávejte.





Frittata s pórkem, rajčaty a kurkumou

60 ml olivového oleje

2 velké pórký, bílé části, nakrájené na plátky tlusté 1 cm (300 g)

2 stroužky česneku, utřené

25 g zázvoru, oloupaného a nasekaného najemno

2 zelené chilli papričky, zbavené semen a nasekané najemno

1½ lžičky římského kmínu, opraženého a mírně rozdrčeného

1 lžička mleté kurkumy

3 oválná rajčata, zbavená semen, potom nasekaná nahrubo (160 g)

6 vajec

1 lžíce hladké mouky

1 lžička kypřicího prášku

sůl a černý pepř

Zhúg (lze vynechat, ale my ho doporučujeme použít)

1 lžička římského kmínu

semena z 8 tobolek kardamomu

5 celých hřebíčků

70 g koriandru, nasekaného nahrubo, plus lístky navíc k podávání

20 g petrželky, nasekané nahrubo

4 zelené chilli papričky, nasekané nahrubo

¼ lžičky krupicového cukru

½ lžičky soli

2 stroužky česneku, utřené

60 ml olivového oleje

60 ml vody

2 lžíce jablečného octa

Inspirací pro tento pokrm bylo občerstvení, které připravila naše kamarádka Shehnaz Suterwalla na konci silvestrovského večírku, aby udržela „na nohou“ účastníky slavicí příchod nového roku do pozdní noci, respektive do časného rána. V Shehnazině verzi byla vejce míchaná, podle postupu používaného její maminkou v Bombaji. V naší verzi jsou vejce v podobě frittaty, což má tu výhodu, že se mohou jíst teplá nebo při pokojové teplotě (v poledne nebo o půlnoci). Pokrm podávejte samotný nebo mezi nějakými chlebovými plackami.

Zhúg: Tuto jemenskou kořeněnou pastu připravujte pokud možno ve větším množství, v chladničce vydrží asi 2 týdny a výborně chutná na pečené zelenině, různé připravených vejcích, grilovaném mase a na rybách.

4 porce

Pokud budete připravovat zhúg, dejte semínka římského kmínu a kardamomu a hřebíčky do pánvičky a na středním ohni je pražte nasucho 2–3 minuty. Když začnou vonět, nasypejte je do mlýnku na koření nebo hmoždíře, rozdrťte je nahrubo, dejte do malé nádoby food processoru se všemi zbývajícími surovinami na přípravu zhúgu a několikrát stiskněte tlačítko „pulse“. Měla by vzniknout hrubá pasta. Uchovávejte ji v chladničce.

Horkovzdušnou troubu předehřejte na 210 °C.

Do velké pánve na soté (o průměru asi 23 cm) nalijte 3 lžíce oleje a pánev postavte na střední až silný oheň. Přidejte plátky pórků a 1 lžičku soli a za častého míchání je zahřívejte asi 6 minut, dokud nezačnou měknout. Přidejte česnek, zázvor, chilli papričky, římský kmín a kurkumu a zahřívejte za častého míchání 1–2 minuty. Pánev odstavte, vmíchejte rajčata a směs vyklopte do velké mísy. Pánev vytřete (není třeba ji mýt) a vraťte na velmi slabý oheň.

V jiné míse prošlehejte vejce, mouku s kypřicím práškem, přidejte pořádnou špetku černého pepře, těsto nalijte do mísy s pórkem a zamíchejte.

Když je pánev horká, rozehejte v ní zbývajících lžící oleje a zesilte oheň na střední. Směs s vejci nalijte do pánve a opékejte asi 5 minut, dokud neztuhne na spodní straně, a potom vložte pánev do trouby. Frittatu pečte 5–7 minut, aby ztuhla v celé výšce a zežloutla na povrchu. Pánev vyjměte z trouby a frittatu nechte chladnout 15 minut, chcete-li ji podávat teplou, nebo déle, chcete-li ji podávat při pokojové teplotě. Zhúg (pokud ho použijete) naneste navrch. Frittatu posypejte lístky koriandru a nakrájejte na čtvrtky.

Tortang talong (lilková omeleta)

4 lilky, několikrát propíchnuté vidličkou
45 ml olivového oleje
1 velká šalotka, nakrájená na kostičky (70 g)
2 velké stroužky česneku, utřené
1 lžička mletého římského kmínu
¼ lžičky mletého nového koření
¼ lžičky mleté skořice
200 g mletého jehněčího (nebo hovězího či vepřového) masa, s 20 % tuku
2 lžíce růžové harissy
3 jarní cibulky, nakrájené na tenké plátky (20 g)
15 g lístků koriandru, nasekaných nahrubo
15 g lístků máty, nasekaných nahrubo
4 vejce
sůl a černý pepř

Omáčka tahini

125 g bílého jogurtu

50 g tahini

1 stroužek česneku, utřený

2 lžičky citronové šťávy

Tento pokrm je naší variací na téma jednoho filipínského jídla, se kterým seznámila Helen její přítelkyně Cora Barba, pocházející z Filipín. Hlavní složky – opálený lilek, omeleta – jsou tradiční, ale koření a omáčka tahini jsou naše vlastní. Příprava tohoto pokrmu je zábavná. Usnadňuje ji skutečnost, že všechny prvky – opálený lilek, směs s jehněčím masem, omáčku tahini – můžete připravit až den předem. Před podáváním pouze dáte všechno dohromady a pokrm rychle tepelně upravíte. *Fotografie také na následující dvoustraně.*

4 porce

Nejprve je třeba opálit lilky. Máte-li plynový sporák, zapalte 4 hořáky a lilky položte přímo nad plameny. Opalujte je asi 15 minut a během této doby je několikrát obraťte kleštěmi, aby se opálily a změkly ze všech stran. Máte-li elektrický sporák, rozehřejte žebrovanou grilovací pánev na velmi vysokou teplotu, lilky potřete ½ lžičky olivového oleje a dejte na pánev. Grilujte asi 30 minut na silném ohni a během grilování lilky obraťte, aby se opálily a změkly ze všech stran. Hotové lilky přeneste na plech vyložený pečicím papírem nebo velký talíř a po vychladnutí z nich opatrně odstraňte slupku tak, aby se neulomily stopky.

Lilky rozložte a vidličkou je mírně zploštěte. Netlačte na ně příliš silně, aby se dužnina neroztrhala. Lilky asi na 30 minut odložte, aby se z nich vypotila tekutina, a pak je osušte potukáváním. Obě strany lilků osolte špetkou soli a trochu opepřete.

Mezitím smíchejte v misce všechny suroviny na přípravu omáčky tahini s 2 lžícemi vody, ½ lžičky soli a trochou černého pepře.

V pánvi na smažení s průměrem 23 cm rozehřejte na středním ohni 1 lžici oleje. Přidejte šalotku, česnek, římský kmín, nové koření a skořici a smažte je asi 5 minut za občasného zamíchání, dokud nezměknou. Zesilte oheň na střední až silný a přidejte jehněčí maso, harissu a ¼ lžičky soli. Maso opékejte 7 minut, dokud nezačne nabírat barvu. Přeneste je do středně velké mísy a nechte vychladnout. Do studeného masa přidejte většinu jarní cibulky, koriandru a máty – trochu uchovejte k podávání – a odložte.

Pánev vytřete, dejte do ní lžičku oleje a vraťte ji na střední oheň.

Jednu po druhé připravte omelety. Do středně velké mělké mísy rozklepněte jedno vejce: mísa musí být dostatečně velká, aby se do ní vešel zploštělý lilek, ale nesmí být až moc velká, aby vrstva vejce nebyla příliš tenká. Přidejte špetku soli a prošehejte. Jeden z lilků ponořte do vejce a obraťte, aby byly pokryté obě strany. Lilek vraťte na velký talíř nebo plech a k vejci zbylému v míse přidejte čtvrtinu opečené směsi jehněčího masa. Promíchejte, potom přeneste do horké pánve. Lilek obalený vejcem položte ihned na maso a maso s lilkem navrch opékejte asi 3 minuty, aby bylo maso zlatohnědé. Převraťte a opékejte 2–3 minuty dozlatova. Omeletu nechte sklouznout na velký talíř lilkem



navrch a udržujte teplou v troubě s nízkou teplotou, volně zakrytou alobalem, dokud stejným způsobem nepřipravíte zbývající omelety.

Omelety pokapejte jogurtovou omáčkou tahini, posypte odloženými bylinkami a jarní cibulkou a podávejte.

