

OBSAH

ČESKÉ LIDOVÉ LABUŽNICTVÍ.....	5
Nikdy neříkej nikdy!.....	5
V čem je tedy zakopaný pes	6
Co je to vlastně česká kuchyně	8
Proměny české kuchyně v uplynulém půlstoletí aneb „sním trošku omáčky s kolínky...“	11

POKUD CHCEME DOBŘE VAŘIT, MUŠÍME MÍT TAKÉ DOBRÉ VYBAVENÍ.....	15
Nejdříve pořádné nádobí.....	15
Nože v kuchyni	17
Kuchyňské přístroje.....	17
Sušička na ovoce	18
Mikrovlnná trouba	18
Remoska	19
Elektrické titanové pánve	20
Poznámka k tlakovým hrncům.....	21
Ještě pár slov k zařízením kuchyně	21

BEZ MASA TO OPRAVDU NEJDE.....	22
Základ české kuchyně – maso	22
Dusitany	23
Nákup, ošetřování a skladování masa	25
Využití masa	26
Čerstvost masa	26
Chlazení masa	27
Mražení masa	27
Pár připomínek k technice mražení	28
Vepřové maso.....	28
Názvosloví vepřového masa a co nejvíce používáme v české kuchyni.....	29
Hovězí maso	33
Hovězí zadní.....	34

<i>Hovězí přední</i>	<i>35</i>
<i>Vnitřnosti</i>	<i>35</i>
Telecí maso	36
Skopové, jehněčí, kůzlečí maso	36
Králičí maso	36
Drůbež.....	36
<i>Kuřata</i>	<i>37</i>
<i>Slepice</i>	<i>37</i>
<i>Krůta</i>	<i>38</i>
<i>Kachna</i>	<i>38</i>
<i>Holub.....</i>	<i>38</i>
<i>Křepelka</i>	<i>38</i>
<i>Husa</i>	<i>39</i>
Zvěřina	39
Ryby.....	40
<i>Ryby sladkovodní</i>	<i>40</i>
<i>Ryby mořské</i>	<i>42</i>
<i>Plody moře a různá překvapení</i>	<i>44</i>
<i>Ostatní rybí výrobky.....</i>	<i>45</i>

... ALE BEZ ZELENINY TAKÉ NE	49
Volné radikály a antioxidanty	49
<i>Vitamin C – chemicky kyselina askorbová.....</i>	<i>49</i>
<i>Vitamin A</i>	<i>50</i>
<i>Vitamin E</i>	<i>51</i>
<i>Vitamin D</i>	<i>51</i>
<i>Vitamin B₁</i>	<i>51</i>
<i>Vitamin B₂</i>	<i>51</i>
<i>Vitamin B₃</i>	<i>52</i>
<i>Vitamin K</i>	<i>52</i>
O vitamínech na závěr.....	52
Ještě trochu přírodní chemie	52
Nejdůležitější „stavební“ prvky	52
<i>Sodík.....</i>	<i>52</i>

<i>Vápník</i>	53
<i>Hořčík</i>	53
<i>Draslík</i>	53
<i>Fosfor</i>	53
<i>Zinek</i>	54
<i>Železo</i>	54
<i>Jód</i>	54
<i>Selen</i>	54
<i>Fluór</i>	54
<i>Chró</i> m	54
Ještě pár slov o zelenině	54
Co říci závěrem	55

KOŘENÍ V NAŠÍ KUCHYNI..... 56

Základní koření	56
<i>Pepř</i>	56
<i>Nové koření</i>	57
<i>Bobkový list</i>	57
<i>Tymián</i>	58
<i>Kmín</i>	58
<i>Majoránka</i>	58
<i>Paprika sladká</i>	59
<i>Paprika pálivá</i>	59
<i>Čili papričky</i>	59
<i>Hřebíček</i>	59
<i>Skořice</i>	60
<i>Rozmarýna</i>	60
<i>Petržel nat'</i>	60
<i>Oregano – dobromysl</i>	60
<i>Muškatový ořech a květ</i>	60
<i>Hořčice bílá</i>	61
<i>Fenykl</i>	61
<i>Bazalka</i>	61
<i>Šalvěj</i>	61
<i>Zázvor</i>	61
Také patří ke koření	62
Směsi koření	62
Co by ještě v kuchyni nemělo chybět	63
<i>Octy</i>	63

<i>Polévkové koření – maggi</i>	63
<i>Worcesterská omáčka</i>	64
<i>Sójová omáčka</i>	64
<i>Kečup</i>	64
<i>Hořčice</i>	65
<i>Kapary</i>	65
<i>Ústřicová omáčka</i>	65
<i>Tabasko</i>	65
<i>Vegeta</i>	66
Strašidelná přísada – glutaman sodný	66
Závěr o koření	66

NEODMYSLITELNĚ PATŘÍ DO ČESKÉ KUCHYNĚ 67

Zelenina	67
<i>Cibule</i>	67
<i>Mrkev</i>	68
<i>Petržel</i>	68
<i>Celer</i>	68
<i>Pastinák</i>	68
<i>Česnek</i>	68
<i>Pór</i>	69
<i>Pažitka</i>	69
<i>Křen</i>	69
<i>Kopr</i>	70
<i>Červená řepa</i>	70
<i>Paprika</i>	70
<i>Rajčata</i>	70
<i>Feferonky</i>	70
<i>Okurky</i>	71
<i>Zelená fazolka</i>	71
<i>Špenát</i>	71
<i>Květák</i>	71
<i>Brokolice</i>	71
<i>Kapusta</i>	72
Luštěniny	72
<i>Čočka</i>	72
<i>Hrách</i>	72
<i>Fazole</i>	72

Brambory	73
Mléko a mléčné výrobky	74
<i>Jogurt</i>	75
<i>Kefir</i>	75
<i>Podmáslí</i>	75
<i>Acidofilní mléko</i>	75
<i>Neslazené kondenzované mléko</i>	76
<i>Kondenzované mléko s cukrem</i>	76
<i>Smetana</i>	76
<i>Syrovátka</i>	76
<i>Tvaroh</i>	76
<i>Máslo</i>	77
U tuků ještě chvíli zůstaneme	77
<i>Olivový olej</i>	77
<i>Ostatní rostlinné tuky</i>	77
<i>Vepřové sádlo</i>	78
Veje	78

VÁHY A MÍRY V KUCHYNI..... 80

POLÉVKY..... 83

Vývary z masa	83
Polévka z opečených kostí	84
<i>Využití masového vývaru</i>	85
Polévka gulášová	85
Gulášová polévka z čerstvého masa	86
Dršťková polévka.....	88
Zabijačková polévka	90
Polévka slepičí	91
Polévka z drůbků.....	92
Bramborová polévka	93
Zeleninová polévka	94
Pravý boršč.....	94
Polévky bílé	95
Polévka květáková	96
<i>Geniální markýz</i>	96
Jihočeská kulajda	97
Bílá zelňačka.....	98

Bílá česnečka	98
Oukrop	98
Bramborová česnečka	99
Sedlejevská polévka.....	99
Polévka pórková bílá.....	100
Bílá rybí polévka z přistavu	100
Bílá polévka z lišek (samozřejmě z hub) ...	101

OMÁČKY..... 102

Omáčka cibulová	103
Omáčka houbová	103
Omáčka křenová	105
Omáčka okurková	105
Česká koprovka na smetaně.....	105
Zelené fazolky na smetaně.....	106
Omáčka česneková.....	107
Omáčka kaparová.....	107
Omáčka sardelová.....	108
Rajská omáčka – český fenomén	108
Svíčková pečeně se smetanovou omáčkou	109

VAŘÍME Z HOVĚZÍHO MASA..... 112

Hovězí dušená masa – roštěnky	112
Přírodní roštěnky.....	113
Staročeská roštěná.....	114
Hovězí na houbách.....	114
Španělská ptáčky	115
Hovězí nadivoko	116

VAŘÍME Z VEPŘOVÉHO MASA 117

Vepřový ovar	117
Vepřové maso vařené	118
Dušené vepřové maso	118
Hamburská kýta	119
Vepřové maso po lovecku	119
Vepřová pečeně	120
Moravský vrabec.....	121

PEČEME DRŮBEŽ.....	123
Pečená kachna	124
Pečená krůta	125
Pečení a úprava ostatního ptactva	125
Pečený bažant.....	126
Pečená divoká kachna	126
Pečená holoubata	127
Staří holubi nadivoko.....	127

DALŠÍ DRUHY MASA	128
Skopové, jehněčí a kůzlečí maso	128
Skopový hřbet s rajčaty a hřibky	128
Jehněčí maso s pórkem a feferonkou.....	128
Zvěřina	129
Srnce řízek s brusinkovou omáčkou.....	130
Myslivecký guláš s houbami.....	130
Kančí kýta na česneku se smetanou.....	130
Králík	130
Pečený králík.....	131
Fenek.....	131
Kung-pao z králíka.....	132
Králík v pikantní omáče	132

SMAŽENÁ MASA A DALŠÍ DOBROTY	133
<i>Na čem je nejlepší smažit</i>	<i>135</i>
Králíčí řízky	135
Králíčí řízky naložené v jogurtu	136
Smažené kuře.....	136
Smažená kuřecí prsíčka.....	136
Smažená játra	137
Smažený květák	137
Smažený sýr.....	137
Smažený sýr plněný šunkou.....	138
Smažené kosmatice	138
Smažení ve vaječném těstíčku	138

GULÁŠOVÁ HISTORIE	139
Český guláš	140
Guláš v tlakovém hrnci	142
<i>Segedínský guláš – česká rarita</i>	<i>142</i>
Segedínský guláš speciál.....	144
Rybí guláš	144

POCHOUTKY NA PAPRICE A DALŠÍ PŘÍBUZNÍ	146
Slepice (kuře) na paprice	146
Domácí pajšl	147

VAŘÍME ZELENINU	148
Květák s vejci jako mozeček.....	148
Dušená mrkev	149
Dušená kapusta	149
Kapustové závitky.....	150
Plněné papriky v rajske omáče.....	150
Zeleninové lečo	151
Patisony místo kvěťáku – s vejci jako mozeček	151
Dušený špenát	152

ZELENINOVÉ SALÁTY	153
Okurkový salát	153
Rajčatový salát	153
Fazolkový salát	154
Hlávkový salát	154
Šopský salát.....	155
Krevetkový salát s čerstvou zeleninou.....	155
Tuňákový salát	155

LUŠTĚNINY	156
Čočka nakyselo	156
Hrách.....	156
Hrachová kaše.....	156
Fazole	157

Fazole se šunkou.....	157
Fazole s houbami	157
Fazole nakyselo.....	157

VAŘÍME Z BRAMBOR..... 158

Domácí bramborová kaše	158
Minimum, co by hospodyňka měla umět uvařit z brambor	159
Bramborák.....	159
Francouzské brambory.....	159
Bramborový guláš.....	160
Myši	160
Brynzové halušky.....	161
Bramborové čtverečky s hermelínem	161

HOUBY..... 162

Houbová smaženice	162
Smažené obalované houby.....	162
Houbové karbanátky	163
Pikantní houbová pochoutka.....	163

RÝŽE

Dušená rýže.....	164
Vepřová játra dušená na cibulce.....	165
Pikantní játra	166
Dušené ledvinky podle Marie Kurešové....	166

TĚSTOVINY

Šunkofleky I.....	167
Šunkofleky II.....	168
Těstoviny zapékané se salámem a zeleninou	168
Těstoviny pažitkové nebo petrželkové.....	168
Těstoviny s česnekem a pepřem	168
Těstoviny po selsku.....	169
Flíčky se sušenými houbami.....	169
Boloňské špagety	169

SPÁSA ČESKÉHO NÁRODA – KNEDLÍKY..... 170

Obyčejný, český, poctivý domácí knedlík .	170
Houskové knedlíky jemné.....	172
<i>Bramborové knedlíky</i>	<i>173</i>
Knedlíky ze studených brambor	173
<i>Pokrmý ze zbylých knedlíků</i>	<i>174</i>
Knedlíky s vejci	174
Omeleta z knedlíků	174

JÍDLA Z VAJEC

Míchaná vajíčka.....	175
Míchaná vejce se slaninou	176
Vaječná omeleta	176
<i>Jak dobře připravit sázená vejce</i>	<i>176</i>
Sázená vejce na šunce.....	176
Vaječné smaženky.....	177

POMAZÁNKY A PIKANTNOSTI..... 178

Pomazánky z tvarohu	178
Tvarohová pomazánka s pažitkou.....	178
Tvarohová pomazánka s koprem	178
Pomazánka Palivec	179
Liptovská pomazánka	179
Budapešťská pomazánka	179
Ostatní pomazánky	179
Česneková pomazánka se sýrem.....	179
Sýrová pomazánka se salámem	179
Ostrá vepřová pomazánka.....	180
Selská škvarková pomazánka	180
Nesmíme zapomenout na ryby.....	180
Sardinková pomazánka	180
Pomazánka z tresčích jater.....	180
Tomatová rybí pomazánka.....	181
Nepravá humrová pomazánka.....	181

RYBY AŽ NAKONEC..... 182

Pořádné věci jsou vždy dražší..... 182

Sladkovodní ryby 182

Pečený pstruh 182

Vaříme z mořských ryb 184

Losos pečený..... 184

Treska..... 184

Makrela 185

Pečené makrely 185

ČESKÉ VÁNOCE..... 186

Jdeme pro kapra 186

Smažený kapr..... 188

Rybí polévka 188

Bramborový salát 190

ZÁVĚREM NĚCO SLADKÉHO..... 191

O droždí..... 191

Kynuté ovocné knedlíky 191

Tvarohové ovocné knedlíky..... 193

Borůvkový koláč paní radové Novákové... 193

Náš domácí ovocný koláč 194

České domácí buchty 194

Povidlové taštičky 195

Bramborové šišky 195

Palačinky..... 196

Lívance..... 196

Jablečný štrúdl 197

Využití listového těsta..... 197

Jablka v županu..... 197

Banány v županu..... 198

Tyčinky z listového těsta..... 198

Rychlé kmínové tyčinky 198

Plněná listová kolečka..... 199

Jendovy domácí houstičky..... 199

Dukátové buchtičky s krémem..... 200

Perník s olejem..... 200

LETMÝ POHLED DO DĚTSKÉ

KUCHYNĚ..... 201

Výživa malých dětí..... 203

Několik pokrmů pro nejmladší děti 204

Ovocná kaše..... 204

Dušená mrkev 204

Polévka z kostí 204

Dobrý zimní oběd pro mrňouse 205

File s brokolicí 205

Jablečná přesnídávka 206

Sterilované lečo..... 206

Ten kluk je opravdu dobrej..... 207

