

OBSAH

NEJVĚTŠÍ PROBLÉM 6

Nutnost současné doby aneb nejšetrnější pro naše zdraví a kapsu je vaření doma!	7
A tak co tedy zbude náročnému českému labužníkovi?	9
Základem jsou kvalitní suroviny	9
Rozhodující je roční období	10
Alespoň jednou v životě si kupte živou rybu!	10
Ryba, rybička, šup s ní do pytlíčka!	12
Relativní pravda různých tabulek	12
Ryby leklé	13

MALÁ ŠKOLA OŠETŘOVÁNÍ A SKLADOVÁNÍ RYBÍHO MASA . . . 14

Chladit – chladit – chladit!	14
Technika chlazení ryb v domácím prostředí	15
Zmrazování ryb doma	16
Solení rybího masa před kuchyňskou úpravou	17

ZACHÁZENÍ S ŽIVÝMI RYBAMI . . . 19

Letní období je nejsložitější	19
Nyní se podíváme do přírody	20
Co by měl znát ještě každý sportovní rybář v létě	22
Nachlazená záda aneb vojenská lednička	23
Chladné roční období – méně starostí s živými rybami	23

ZÁKLADY RYBÍHO LABUŽNICTVÍ . 25

Volná polemika o tom, co vlastně z ryby jíme	25
Stahování ryb z kůže patří k jednomu z nejhorších zlovyků	25
Ryba na stole	26
Základy rybího stolování – nejenom uvařit, ale umět i správně sníst	27

Základem konzumace rybích specialit je klid a pohoda u stolu!	28
Ještě trochu estetiky	29
Láska prochází žaludkem	31

ZÁKLADNÍ ZPŮSOBY KUCHYŇSKÉ ÚPRAVY RYB 32

Ryby vařené	32
Ryby dušené	33
Ryby pečené	34
Ryby smažené	35
Jaký tuk vlastně používáme v rybí kuchyni	36

VRCHOLNÝ SVÁTEK RYBÍCH LABUŽNÍKŮ – ČESKÉ VÁNOCE . . . 39

K pravým českých Vánocům patří český kapr	42
Jdeme koupit vánočního kapra	44
Vzhůru ke kádím	45
Jaký kapr je vlastně nejlepší?	47
S čím se také můžeme setkat při nákupu kapra	47
Konečně s kaprem doma	48
Kdy je vlastně nejlepší rybu nakoupit?	50
Ještě k tomu 23. prosinci	50

DOMÁCÍ KAPŘÍ ZABIJAČKA 51

Jednoduchost především	51
Kuchání	52
Rozebírání vnitřností	53
Když už to musí být	54
Oddělení hlavy od trupu	55
Porcování kapra	55
Dobrá příprava se vždy vyplatí	56
Není prkénko jako prkénko	56
Ještě pár slov	57

KONCERT V KUCHYNI – PŘÍPRAVA ČESKÉ VÁNOČNÍ RYBÍ POLÉVKY . 58

Co je třeba si na dobrou polévku připravit	59
Pochoutky z kapřích hlav	61
Abychom tedy dokončili štědrovečerní večeři	62

DALŠÍ POUCHOUTKY A SPECIALITY ČESKÝCH VÁNOC 63

Kapr v aspiku	63
Kapr načerno	64
Pečenáče z kaprů	65
Kapra ještě neopustíme	66
Kapr namodro	67
Kapr na pivě	67
Dušený kapr po námořnicku	68
Kapr od Podvinice	68
Kapr z vodňanského pivovaru	69
Vodňanský dušený kapr podle katechety Floriana Fencla	69
Dušený kapr na paprice	70
Kapr na víně	70
Perkelt z kapra	71
Pečeme kapra	71
Kapr na kmíně	72
Špíglák na cibuli podle starého Bouckého	72
Bouckého kapr se šmakem šalvěje a špeku	73
Rybí kastrůlek pana katechety	73
Kapr Mistra Zrzavého	74
Kapr na zelenině rybáře Štěpničky	74
Kapr na česneku	75
Kapr po cikánsku	75
Rožmberský kapr	76
Lipnický kapr na cibuli	76

DALŠÍ KAPROVITÉ RYBY 77

Lín obecný	77
Lín v těstíčku podle Lojzičky Štěpničkové	78
Líni namodro a další varianty	79
Línci s česnekovou omáčkou	79

Lín s koprovou omáčkou	79
Lín pečený na kmíně	80
Kaprovití býložraví obři – tolstolobik a amur	80
Amur po chalupářsku	81
Amur smažený v sýrovém těstíčku	82
Tolstolobik	82
Tolstolobik na houbách	83
Zapékaný tolstolobik se sýrem	83
Bílá ryba	84
Grundle	86

DRAVCI V NAŠICH VODÁCH A PENĚŽENKÁCH 88

Štika obecná	88
Štika na smetaně	89
Pečená štika na slanině	89
Štika na zázvoru	90
Ozdoba lepších kuchyní – candát obecný	90
Candát (i štika) na sardelovém másle	91
Rožmberský candát	91
Candát po maďarsku	91
Candát podle staré kuchařky	92
Candát na slanině a houbách	92
Candát po chorvatsku	92
Trochu líný – ale také dravec – sumec velký	93
Guláš ze sumce	94
Sumec na paprice	95
Špíz ze sumce	95
Úhoř říční	96
Marinovaný úhoř	97
Špíz z úhoře na šalvěji	97
Úhoř s čertovou omáčkou	98
Úhoř po americku	98
Úhoř se slanečkem	98
Úhoř v koprové omáčce	98

NAŠE LOSOSOVITÉ RYBY 99

Pstruh na žampionech	100
Pečený labužníkův pstruh	100

Pstruzi s praženými mandlemi	100
Poněšický pstruh pana L. Hanzala	100
Pstruzi na zelenině	101
Pstruh po šumavsku	101
Ještě nám zbyly marény	102
Maréna na česneku	103
Maréna podle rybářů	103
Maréna s pikantní omáčkou	103
Legenda rybích labužníků – okoun říční	104
S jakými sladkovodními rybami se ještě u nás můžete potkat	105
Mník po pekařsku	106

ÚPRAVA RYB V PŘÍRODĚ 107

Šaran po chorvatsku	109
Pravé maďarské halászlé	110

BEZ POLÉVEK TO V ČECHÁCH NEJDE 112

Polévky ze sladkovodních ryb	112
Vaňhova rybí polévka z ježdíků	112
Rožmberská rybí polévka	113
Bílá polévka z línů	113
Polévka prácheňských rybářů	113
Kapří polévka zadělávaná hrachem	114
Rybí polévka z okounů	114
Pikantní kapří polévka	114

VÝROBA DOMÁCÍCH SPECIALIT ZE SLADKOVODNÍCH RYB 116

Marinované ryby podle pana Strnada	117
Rybí pepřenky	118
Pálivý paprikový salát	118
Pravý český poctivý majonézový rybí salát	119
Rybí salát žampionový s majonézou	119
Rybí salát sladkokyselý s kečupem	120
Domácí rybí konzervy	120
Jikry a mlíčí podle Jirky Popelky	121
O rybích konzervách všeobecně	122

Dušený tuňák s vejci	125
Sardinková pomazánka	126
Rybí pomazánka s majonézou	126
Pomazánka z tresčích jater se sýrem	126
Pravá krabí majonéza	126

VYUŽITÍ RYBÍHO MASA JE PESTRÉ 127

Rybí karbanátky	127
Rybí klobásy	128
Rybí tlačěnka	129
Rybí sekaná	130
Cikánka z Receptáře	131
Slavnostní speciality	132
Rybí nádivka	132
Ještě jednou pečenáče	133
Pochoutka z jiker podle čapíka Ládi Doskočila	134

LIDOVÁ ŠKOLA UZENÍ RYB 135

Které ryby udíme	138
V čem ryby udíme	139
Od jednoduchosti k úplné dokonalosti	140
Udírna ve svahu	140
Univerzální domácí udírna	141
Navazování a zavěšování ryb před uzením	143
Starý čínský způsob uzení za tepla	143
Maso z uzených ryb je vděčná pochoutka	144
To nejlepší nakonec	145
Děkanský rybí salát z uzených ryb	145

MOŘSKÉ RYBY 146

Nákup mořských ryb	146
------------------------------	-----

VAŘÍME Z MOŘSKÝCH RYB A ŽIVOČICHŮ 148

Makrela obecná	148
Makrela pečená na grilu	149
Smažená makrela	149
Makrela po maďarsku	149

Makrela na žampionech	150	Rybí filé po blaťácku	164
Makrela po řecku	150	Rybí filé s lečem	165
Makrela po orientálsku	150	Rybí filé Stroganov	165
Makrely ve studené kuchyni	151	Rybí filé na kečupu s křenem	165
Makrela ve smetanové marinádě	151	Rybí filé na česneku a slanině	165
Makrela po bretaňsku	151	Kořeněné rybí filé v těstíčku	165
Makrela po cikánsku	151	Rybí filé s brokolicí	166
Makrela Kardinál	152	Rybí filé po tyrolsku	166
Makrela po hambursku	152	Rybí filé po sicilsku	166
Filé z uzených makrel v oleji	152	Treska s cibulí a kapíí	167
Tuňák obecný	152	Rybí karbanátky z filé	167
Tuňák pečený	153	Labužnické karbanátky z filé	167
Tuňák po rusku	153	Rybí rizoto	168
Ragú z tuňáka	154	Vládcové moří – žraloci	168
Dušený tuňák s vejci	154	Ostroun obecný	169
Tuňák na roštu	154	Ostroun pečený	169
Grilovaný marinovaný tuňák	155	Medailonky z ostrouna na slanině a česneku	170
Špagety s tuňákem	155	Ostroun na smetaně	170
Tuňák na smetaně s kaparovou omáčkou .	155	Ostroun se zeleninou	170
O makrelách a tuňácích závěrem	155	Grilované marinované medailonky	
Sleď obecný	155	z ostrouna	170
Pečení sledi na oleji	156	Grilovaný ostroun na jehle	171
Pečení sledi na oleji s kořením	156	Žralok modravý – tintorera	171
Sledi ve studené kuchyni	157	Žraločí steak	171
Sudový slaneček	157	Marinovaný žralok	171
Nakládání slaneček s čerstvou cibulí,		Grilovaný žralok	172
olejem a kořením	158	Žralok na víně	172
Bramborový salát se slanečkem	159	Ďas mořský	172
Zapékané brambory se slanečkem	159	Ďas mořský pečený	173
Slanečkový salát s majonézou	159	Ďas mořský s kaparovou omáčkou	173
Slanečkové závitky v oleji	159	Zapékaný Ďas mořský	173
Marinovaný slaneček	160	Ďas mořský na bretaňský způsob	173
Marinování slanečci podle děkana Zbyszka	160	Rejnoci	174
Jikry ze slanečků v oleji	160	Rejnok pečený	174
Treskovité ryby	161	Rejnok vařený	174
Pražské rybí filé	163	Mořský jazyk	174
Rybí filé s hořčicovým máslem	163	Mořský jazyk pečený	175
Rybí filé po pekařsku	163	Jazyk na žampionech se smetanou	175
Pomazánka à la humr	163	Jazyk smažený	175
Treska s hořčicovou omáčkou	164	Kambaly a platýsi	175
Treska smažená ve vinném těstíčku	164	Kambala	175
Rybí guláš z filé	164	Kambala à la Andalouse	176

Kambala po holandsku	176	Flambovaná chobotnice	189
Kambala se slaninou pečená na grilu	176	Salát z chobotnice	189
Platýsi	176	Pikantní salát z chobotnice z ostrova Malta	189
Platýs pečený na dánský způsob	177	Sépie obecná	190
Platýs pečený	177	Smažená sépie	190
Platýs s pórkem a česnekem	177	Sépie na americký způsob	190
Losos obecný	177	Sépie na víně	190
Losos pečený	178	Oliheň obecná	191
Losos po anglicku	178	Smažená oliheň	191
Losos pečený na pánvi	179	Dušená oliheň na česneku	191
Marinovaný losos	179	Nadívaná oliheň	191
Marinovaný losos s hořčicovou omáčkou	179	Mořští korýši – humři, langusty a krabi	191
Losos s citronovou omáčkou	180	Koktejl z pravého humra	193
Losos s bylinkami	180	Salát z langusty	194
Rybí hranolky z lososa	180	Těstoviny s krabím masem	194
Okouník mořský	181	Krab se žampionovou omáčkou	194
Okouník pečený	181	Krabí koktejl	195
Okouník na německý způsob	181	Krevety	195
Okouník smažený	181	Obří krevety grilované	195
Parmice	182	Tygří krevety po provensálsku	195
Parmice na grilu	182	Tygří krevety v těstíčku	196
Pečená parmice na způsob Nizzi	182	Langustina	196
Parmice dušená na smetaně	182	Malé druhy krevet	196
Štítníci	182	Krevetový koktejl	196
Stříbrnice	182	Krevety s drůbežími játry	197
Sardinka obecná	183	Pikantní krevety	197
Grilovaná sardinka	183	Krevetové karí	197
Smažená sardinka	183	Omeleta s krevetami	198
Marinované sardinky	183	Měkkýši	198
Sardel obecná	183	Slávka jedlá	198
Mořský úhoř	184	Slávky se smetanou a bazalkou	199
Pražma obecná – nebo také cejn mořský	184	Mušle na víně	199
Ropušnice obecná	184	Rýže s mušlemi	199
Pražmani	184	Slávky jedlé po námořnicku (recept pro vaření u moře)	200
Ostnatec velký	184	Americké mušle	200
		Slávky s těstovinami	200
		Hřebenatka svatojakubská	200
		Hřebenatky na šafránu a šampaňském	201
		Srdcovka jedlá	201
		Srdcovky v bílé omáčce	201
		Srdcovky v červené omáčce	201

VAŘÍME NA DOVOLENÉ U MOŘE . 185

Mořští živočichové	187
Krabí tyčinky	188
Chobotnice obecná	188
Chobotnice na cibuli	188

Ústřice jedlá	202
Mořské ovoce – Frutti di mare	202
Salát z mořského ovoce	203
Salát z mořského ovoce s majonézou	203
Mořské rizoto	203
Mořské ovoce s těstovinami	204
Polévky z mořských živočichů a ryb	204
Bujabéza	204
Krevetová polévka	204
Rybí polévka se žampiony	205
Řecká rybí polévka	205
Rybí polévka z tresek	205
Polévka s mušlemi a brambory	206
Nejtradičnější z tradičních amerických polévek	206
Krabí polévka z přístavu	207

STUDENÁ RYBÍ KUCHYNĚ 208

Majonézy	208
Raději si trochu majonézy vyrobíme	209
Základní domácí majonéza	209
Základní majonézový přeliv	209
Majonézový přeliv hořčicový	209
Majonézový přeliv tomatový	209
Majonézový přeliv česnekový	210
Studené omáčky	210

Tatarská omáčka	210
Tatarská omáčka s česnekem a jogurtem	210
Ďábelská omáčka s jogurtem	210
Máslové krémy	211
Sardelové máslo	211
Lososové máslo	211
Kaviárové máslo	211
Pažitkové máslo	211
Bylinkové máslo	211
Česnekové máslo	212
Krevetkové máslo	212
Kaviár	212

RYBÁŘSKÉ ZÁJEZDY 213

Rybí trofeje	214
------------------------	-----

KURIOZITY RYBÍ KUCHYNĚ 216

Nebezpečná pochoutka – fugu	217
Mořské řasy	218
Nejznámější druhy řas	218
Sušené ryby	219

STÁLE VE STŘEHU 220

Co ještě říci na závěr?	222
Literatura	223