



Tak chutná Plzeňský kraj



Zima



Základem běžného jídelníčku ve všech regionech Plzeňského kraje bývala v zimě jídla z mouky, brambor a kysaného zelí v různých úpravách. Napříč Plzeňským krajem pro ně najdeme různá označení. Typické byly dále hutnější polévky se zaváčkou, husté omáčky, vařená či dušená zelenina, sladké pečivo z kynutého těsta a také kaše. Maso se jedlo méně často, většinou v neděli a o svátcích.

Přestože v dnešní době je v zimním období nabídka dovážených potravin lákavá, je naše tělo lépe přizpůsobeno potravinám z našeho okolí, které konzumujeme již po generace. Lokální potraviny jsou pro náš organismus nejpřirozenější a nejzdravější možností stravování. Sezónními surovinami, které jsou schopné přečkat chladné měsíce, jsou především kořenová zelenina, zelí, kapusta, dýně, pórek, brambory, luštěniny, obiloviny a různé druhy masa. Z těchto ingrediencí snadno vykouzíme poctivé polévky, dušená jídla či chutné omáčky, které naše tělo příjemně zahřejí a dodají mu potřebnou energii.

Hovězí líčka dušená v plzeňském pivu, celerové pyré, opečená kořenová zelenina

4 porce

Suroviny:

Hovězí líčka

- 800 g hovězích líček
- 100 g mrkve
- 100 g celeru
- 100 g cibule
- 250 ml piva
- 1 l hovězího vývaru (nebo vody)
- 50 ml oleje (řepkový, slunečnicový)
- 75 g másla
- 4 listky bobkového listu
- 2 kuřičky nového koření
- 10 kuřiček celého pepře
- sůl

Celerové pyré

- 300 g celeru
- 75 g másla
- 200 ml šlehačky (smetana ke šlehaní)
- 50 ml oleje (řepkový, slunečnicový)
- sůl, pepř

Opečená zelenina

- 50 g mrkve
- 50 g celeru
- 50 g petržele
- 3 snítky plocholisté petržele
- sůl, pepř, máslo



Hovězí líčka

Rozpáte si hrnec a na oleji líčka opečte ze všech stran. Poté je z hrnce odložte stranou a na výpeku pozvolna orestujte očištěnou kořenovou zeleninu — celer, mrkev a cibuli. Zeleninu opečte až do chvilky, kdy vám začnou její okraje zlátnout. Následně vraťte do hrnce líčka a přidejte bobkový list, nové koření a pepř. Zalijte hovězím vývarem (vodou) a pivem. Líčka hezky pozvolna duste až do měkka (cca 90–120 minut). Líčka opatrně vyjměte. Základ přecedte přes jemný cedník a šťávu svařte zhruba na ¼ původního obsahu. Omáčka musí být hezky hustá bez zahušťování moukou. Nakonec do omáčky postupně zašlehejte studené máslo a dochutte ji solí a pepřem. Máslo vám omáčku zahustí a zjemní.

Celerové pyré

Očištěný celer nakrájejte na menší kostky. V kastrolu si rozpalte olej a celer na něm opečte. Celer nezalévejte dříve, než bude hezky zabarvený do zlatova. Zalijte ho smetanou a duste ho do měkka tak dlouho, dokud se vám nerozvaří. Celer rozmixujte do hladka. Během mixování přidejte do pyré máslo a dochutte ho solí a pepřem.

Opečená zelenina

Očištěný celer a mrkev nakrájejte na malé kostičky, které následně opečte na másle, dochutte solí a pepřem.



Kde sehnat hovězí líčka?

Hovězí líčka jsou maso podobné klížece či krku, ale vynikají jemností a šťavnatostí. Jsou trochu podpuťtové zboží, ale když se obrátíte na lokálního farmáře, určitě u něj hovězí líčka seženete. Zeptejte se například na Farmě Zelený nebo na Farmě Čečkovice.

→ www.farmazeleny.cz
→ www.farmaceckovicacez.cz



Návod k vytvoření souboru receptů

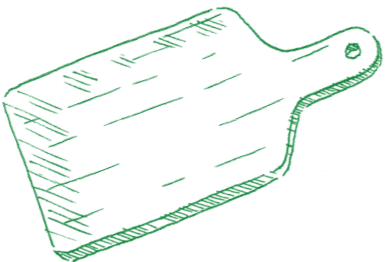
Jednotlivé karty s recepty a tipy si vystříhnete podle naznačených čárkovaných linek. Karty si můžete uchovávat různým způsobem.

1. Vytvořit děrovačkou díry uprostřed delší strany karty a založit do svého šanonu s kuchařskými recepty.
2. Proděravět jednu díрку v rohu karet a spojit je knihařským kroužkem či kroužkem na klíče, aby se vám v nich dobře hledalo.
3. Přílohy s recepty naleznete na portále Plzeňského kraje www.plzensky-kraj.cz



Vážení čtenáři, v letošní příloze magazínu Plzeňského kraje vám budeme přinášet soubor receptů inspirovaných tradičními pokrmy z různých koutů Plzeňského kraje. Recepty s vámi budou sdílet osobnosti a šéfkuchaři lokálního i mezinárodního věhlasu s vášní pro skvělé sezónní suroviny, poctivou gastronomii, s úctou k tradicím a respektem k místním farmářům.

I když dnes máme možnost celoročně vybírat z téměř neomezeného sortimentu surovin, je přirozené dávat přednost potravinám, které pocházejí z blízkého okolí našich domovů. Vařením z místních sezónních surovin, nakupováním přímo od farmářů a lokálních dodavatelů navíc podporujeme místní komunitu a udržujeme náš venkov živý. V Plzeňském kraji najdeme plno šikovných lokálních farmářů a dalších výrobců, kteří svou činnost provozují nadšeně, poctivě, s respektem k okolní přírodě a láskou k místu, kde žijí a pracují.



Na konkrétní vyhlášené lokální farmáře a výrobce najdete tipy s odkazem u jednotlivých vybraných receptů.

Vydejte se s námi objevovat kouzlo naší regionální kuchyně, kde každé roční období nabízí své unikátní chutě a ingredience.

Hodně úspěchů při vaření vám přeje váš Plzeňský kraj



Pečená vepřová krkoviče špikovaná česnekem, na sádle pečené bramborové šišky, dušené kysané zelí se slaninou

4 porce

Suroviny:

Maso

- 800 g vepřové krkoviče
- 4 stroužky česneku
- 1 polévková lžice vepřového sádla
- ½ čajové lžičky kmínu
- 1 menší cibule

Bramborové šišky

- 200 g brambor
- 2 polévkové lžice dětské krupičky
- 2 polévkové lžice polohrubé mouky
- 1 vejce
- sůl

Dušené kysané zelí

- 250 g kysaného zelí
- 1 menší cibule
- 50 g slaniny
- 1 polévková lžice octa
- 100 g cukru (krystal, krupice)
- sůl, kmín
- 10 kuřiček celého pepře

Maso

Očištěnou krkoviči proškvikujte stroužky oloupaného česneku. Dochutte ji solí, pepřem a kmínem. Krkoviči vložte do pekáče. Lehce ji podlijte vodou. Přidejte na jemno nakrájenou cibuli a pečte ji na 160 °C cca 45 minut až 1 hodinu.

Bramborové šišky

Uvařené brambory nastrohujte na jemno, přidejte k nim hrubou mouku, dětskou krupičku, vejce a sůl. Z těsta uválejte malé šišky. Šišky vařte v osolené vodě tak dlouho, dokud vám nevyplavou na hladinu — cca 10 minut. Pak je zchlazte ve studené vodě. Šišky před servírováním opečte na sádle.

Dušené kysané zelí

V hrnci si opečte na sádle na jemno nakrájenou cibuli společně s nakrájenou slaninou. Následně přidejte propáchnuté kysané zelí a pepř. Zalijte ho vodou a vařte do měkka. Zelí dochutte solí a cukrem.



Kde sehnat brambory?

Pokud se vám nepodařilo zakoupit si na zimu pytel brambor do svého sklepa můžete navštívit například některý z farmářských obchodů u nás v kraji. Rádi vás obslouží v Plzni, Sušici nebo například v Klatovech.

→ www.farmarsky-obchod.cz
→ www.regionalnispéciality.cz

7 Kuchařské figle

• Pokud chcete mít hezky tvar plátků krkoviče, zdrežířte ji. Zníť to jako heslo z cirkusu, ale jedná se o jednoduché svázání masa do úhledného tvaru.

• Krkoviči můžete také před pečením v troubě opečť na pánev. Maso bude mít hezkou barvu a při pečení se z něj bude uvolňovat méně šťávy.

Nechte fermentovat 5–7 dní při pokojové teplotě mimo přímé sluneční záření, pak přesuňte na chladné místo a tam nechte další 2 týdny. Výsledkem je chutné domácí kysané zelí. Při celém procesu nezapomeňte na dodržování čistoty a sterility nástrojů a nádob.

Fermentovat (kvasit) můžete kteroukoliv oblíbenou zeleninu, namátkou mrkev, červenou řepu, rajčata, saláty, okurky nebo zelené fazolky.

Domácí kysané zelí

Pro vlastní výrobu kysaného zelí budete potřebovat: 1 kg zelí, 20 g soli, 1 lžice kmínu, 1 cibule.

Zelí bez košťálu nakrájejte na jemné nudličky, cibuli na drobné kostičky. Promíchejte se solí, nechte odstát 30–60 minut a občas rukama pořádně promačkejte, aby zelenina pustila šťávu. Přidejte kmín. Napěchujte do sklenic co nejvíce to jde a přidejte vymačkanou zelnou šťávu.

Nahoře ve sklenici by měly zůstat asi 2 cm místa. Sklenici postavte do mísy, kam bude moci přebytečná šťáva během celého kvasného procesu odtékat. Čistou menší skleničku naplněnou vodou vložte do sklenice se zelím tak, aby zelí bylo zatížené a zůstalo ponořeno pod hladinou.



Kde sehnat zelí?

Vyhlášeným regionálním produktem je kysané zelí z Křimic u Plzně. V Křimicích se věnují pěstování a zpracování zelí s velkým důrazem na tradici a kvalitu už od 20. let 20. století. Kysané křimické zelí koupíte v Zelárně Lobkowicz nebo na farmě pana Forejta.

→ www.pravekrimickezeli.cz
→ www.krimicke-zeli.cz

Kysané zelí

Kysané zelí, označované jako zázračný všelék našich prababiček, je nejen chutným, ale i zdravým doplňkem k tradičním jídlům. I když naši předkové neměli znalosti o všech prospěšných látkách, které zelí obsahuje, instinktivně si na něm pochutnávali. Zvláště v zimě, kdy jiné potraviny byly vzácné, se soudky plné kysané zeleniny staly v chalupách pravým pokladem.

Dnes víme, že kysané zelí je bohaté na vitamín C, probiotika a další prospěšné látky včetně minerálů a enzymů, které podporují naše zdraví obzvláště v zimě.