

Relax



“

ČTĚTE
na straně 34

Za betlémy na Liberecko

Výlet do kraje s bohatou betlemářskou tradicí
a návštěva adventního trhu v malebném Sasku

SOBOTA 19. PROSINCE A NEDĚLE 20. PROSINCE 2015

LIDOVÉ NOVINY



FOTO SHUTTERSTOCK

IVA
POSPÍŠILOVÁ
novinářka

Prvý zvyk, velmi počestný, je ten, že se věrní křesťané v předvečer Narození Pána našeho Ježíše Krista postí až do hvězdy, napsal v době panování Václava IV. ve svém Pojednání o Štědrém večeru benediktin Jan z Holešova. Celodenní půst byl brán velmi vážně, dospělí obvykle nejdli vůbec a muži se zříkali i kouření. Pak už ale byly Vánoce, jeden z největších křesťanských svátků, pro obyčejný lid přiležitost pořádat se poveselit – a také dobré najít.

O tom, jak přesně štědrovečerní tabule vypadala, se Jan z Holešova nerozepisuje, důležité bylo, aby rodina trávila čas pospolu a aby bylo přichystáno jídlo rovněž pro potřebné a chudé. Štědrost sváteční večeře spočívala hlavně v pestrosti připravovaných pokrmů, hostina měla obsahovat všechny plodiny, které se v daném roce v hospodářství urodily. Přesné složení tabule se lišilo kraj od kraje, některé pokrmy však nechyběly nikde – například oplatky, podávané coby první chod, s medem, česnekem (česneku, jímž se ochucovaly i další jídla), byla přisuzována ochranná a posilující moc), s šípky nebo jinými plody. Následovala polévka, zpravidla s houbami, a další jídlo z hub – kroupový kuba.

Jen málokdy se podávala jídla z masa, zato nechyběla kaše z obilí, hrachu či čočky. Kaše, jako všechna ten večer podávaná jídla, měla především symbolickou platnost – kdo jí pojedl, zajistit si pro příští rok hojnou a bohatství. Další nezbytnou součástí hostiny

Vánoční menu pěti šéfkuchařů

Za tradiční vánoční jídlo většina z nás považuje kapra s bramborovým salátem. Můžeme to ale zkousit i jinak. Přední čeští šéfkuchaři a jedna cukrářka **připravili pro čtenáře LN pokrmy**, které vaří svým svátečním hostům či vlastním rodinám. Inspirovat vás mohou foie gras s parfémem Vánoc, koktejl z kapra, perníková zmrzlina nebo menu pro vegetariány.

bylo vařené sušené, ale i čerstvé ovoce a ořechy, nechyběla moučná jídla jako vánočky, buchty či cukroví a samozřejmě chléb. Na proti tomu ryba, které dnes považujeme za tradiční a nedílnou součást štědrovečerního menu, se ji staly až někdy začátkem 20. století. Do té doby byly výsadou měšťanů a rodin z rybníkářských krajů.

I dnes je štědrovečerní večeře pro většinu z nás výjimečná – ať už zůstáváme věrní klasice, anebo se nebráníme novinkám a experimentům. Oslovili jsme pět skvělých českých šéfkuchařů a jednu cukrářku, aby nám připravili to, čím se chystají své vánoční hosty či vlastní rodinu pohostit oni. Kromě hlavního chodu nachystali i předkrm, přílohu a dezert, mezi recepty tak najdete ná-

vod na koktejl z kapra, kančí se šípkovou či zmrzlínou s vůní perníku a švestek. Zadání bylo pro všechny stejně: uvařit něco dobrého a poctivého, ale zároveň také poradit, jak to všechno stihnout, neztratit přitom hlavu, a navíc překvapit sváteční hosty. Snad vám jejich recepty, které naleznete na straně 33, budou inspirací.

**Petr „Vlčák“ Vlk,
Na Kopci, Praha**

Petr Vlk alias Vlčák šéfuje malému rodinnému podniku Na Kopci nad pražským Smíchovem. V restauraci se nebojí menu obměňovat co čtvrt roku. Vánoce jsou ovšem jiná váhová kategorie – novinky a experimenty jim podle něj moc nesvědčí, pokud to jenom trochu jde, pak má být ryba, nejlépe kapr. Povoleny jsou jen

Nezbytnou součástí hostiny bylo vařené sušené, ale i čerstvé ovoce a ořechy, nechyběla moučná jídla jako vánočky, buchty či cukroví a chléb. Ryby, které považujeme za tradiční součást menu, se ji staly až začátkem 20. století.

“

drobné ústupky, například ve způsobu její úpravy. V oblíbeném receptu Petra Vlka není ryba ani smažená, ani pečená, ale připravuje se ve várce spolu s kořenovou zeleninou a divokým kořením a podává jako koktejl. „Vody by v té värce nemělo být moc, aby se chuť koření a zeleniny dostala co nejvíce do masa,“ popisuje. „Kromě toho by se ryba měla v láku jen zvolna táhnout – ona ostatně k tomu, aby změkla, moc dlouho nepotřebuje,“ dodává.

Jako u všech receptů, je možné i toto jídlo z velké části připravit dopředu, v poslední fázi jen přidáte majonézu a můžete něst na stůl. „Rybou na koktejl je možné upravit i v troubě: díky tomu, že se ve vodě a víně stejně spíš dusí, než vaří, to není žádný problém,“ pokračuje šéfkuchař.

V každém případě byste rybu předtím, než ji do várky vložíte, měli zbavit kůže. Ta totiž bývá dosíti tučná, a kde je tuk, tam je i chuť: vitaná, ale někdy i taková, o kterou dvakrát nestojíme – jako v tomto případě. „Bez kůže zkrátka vynikne přirozená chuť rybího masa a o tu jde v tomhle receptu především,“ shrnuje šéfkuchař.

**Václav Frič,
Na Pekárně, čakovičky**

Pokud někdo dopravdy umí gruntovní českou kuchyni, je to lektor Pražského kulinarního institutu a šéfkuchař restaurace Na Pekárně ve středočeských Čakovickách Václav Frič. „Tradice je dobré ctít,“ říká bez zbytečného sentimentu, „a o Vánocích to platí snad ještě více než jindy.“ Na jeho štědrovečerním stole nechybí například vinná klobása, kapr se salátem je samozřejmost. „Lidé většinou kapra nejdí kvůli tomu, že má moc kostí. Ano, nedá se vykostit úplně jako jiné ryby, ale pokud se filety na vyšší straně několikrát jemně naříznou, zbyduj v nich po upečení kousky kůstek dlouhé maximálně pár milimetrů a takové jsou zcela bez rizika,“ popisuje šéfkuchař.

Štědrým dnem však Vánoce nekončí a i na první a druhý svátek vánoční patří na stůl to nejlepší. Pro Václava Friče je to třeba zvěřina – kromě toho, že to není maso, které bychom jedli každý den, má v zimě i svou sezónu. Zároveň však není důvod ohrovnit nos nad masem mraženým.

„Díky tomu, že zvěřina projde mrazem, se mimo jiné zmrzlí její výrazné aroma, které bývá pro leckoho problém,“ vysvětluje kuchař s tím, že pro kančí maso, které zvolil coby hlavní surovinu vánočního receptu pro LN, to platí dvojnásob.

Pokračování na straně 33

Dokončení ze strany 31

Ve zmíněném receptu Václav Frič zvěřinu upravuje jako ragú a tomu, stejně jako guláši, svědčí prorostlejší maso (v tomto případě kančí krkvice) a také den dva odležení. „Hlavní část pokrmu si tedy můžete v klidu připravit třeba už 23. prosince,“ říká. Den dva předem je ale možné mít připravené i brambory na přílohu – ať to budou slavnostní mandlové krokety, či skromnější bramborové placky.

Michal Göth, restaurace hotelu Miura, Čeladná

Restauraci hotelu Miura v Čeladné jsme do našeho výběru podniků nezařadili proto, aby byl pestrý také z geografického úhlu ohledu, ale především z toho důvodu, že její „chef“ Michal Göth je jedním z našich nejtalentovanějších kuchařů – roky séfoval oceňované brněnské restauraci U Kastelána, aktuálně jím séfovaná restaurace hotelu Miura figuruje v top 10 Maurerova žebříčku Grand Restaurant 2016. Jeho jídla ctí sezónu a lokalitu, zároveň je ale dokáže nenásilně poutat s mezinárodní gastronomií.

Důkazem takového přístupu je i jeho vánoční menu: vedle kapra smaženého na sádle a bramborového salátu s jablkem se na něm objevují například zbytnělá huščí kachní játra foie gras, výjimečná lahůdka s lehce kontroverzní pověstí, po které však šíří labužníci všech kontinentů. „Ani Francouzi nemají foie gras každý den, je to součástí slavnostních okamžíků – a to Vánoce bezpochyby jsou,“ obhajuje jejich volbu šéfkuchař. Na otázku, jestli je možné si přípravy vánočního menu nějak usnadnit, když už jsou to ty svátky klidu a míru, se jen pousměje: „Francouzská kuchyně nejdě udělat jednoduše. Ale ta spousta péče a lásky je pak na talíři vidět.“ Na druhou stranu, pokrm, který Michal Göth zvolil (viz recept v boxu na této straně), je možné, ba nutné připravit s předstihem, žádné stresy s ním spojené by tak hrozit neměly.

Vybrané jídlo Michal Göth posal jako „foie gras s parfémem Vánoc“, přičemž tím parfémem je perníkové koření přidávané do játrové marinády i briošek, které k játrům podává. Jeho foie gras jsou tak vánoční hned dvakrát.

Vlastislav Nedorostek, La Bouchée, Brno

I Vlastislav Nedorostek patří mezi moravskou gastronomickou elitu. V restauraci La Bouchée se inspiroval francouzskou domácí kuchyní s důrazem na lokální a bio suroviny. Nejen o adventu se do La Bouchée chodí na šneků a jehněčí sous-vide.

Nejoblíbenější vánoční recept Vlastislava Nedorostka je ale mnohem skromnější – jde o variaci na bramborový salát, hlavní roli v něm ovšem hrají cukety alias cukinky. „U nás doma už jiný neděláme,“ popisuje šéfkuchař.

Vánoční menu pěti šéfkuchařů



Dříve hostina obsahovala plodiny, které se v hospodářství urodily. Složení tabule se lišilo podle krajů. FOTO MAFRA

„Mohl bych říct, že salát z cukinky je lehčí, potažmo snáze straviteľný než ten klasický bramborový. Že je to způsob, jak to obvykle těžké vánoční menu trochu odlehčit. To všechno je pravda, nejdůležitější ale je, že ho mám rád – je prostě moc dobrý,“ zalíbeně líčí šéfkuchař.

Pro cuketový salát platí stejná pravidla jako pro ten bramborový, to známená, že vůbec nejlepší je aspoň do druhého dne odležet, a samozřejmě nenajde uplatnění jen na vánočním stole – třeba k vepřovému řízeku jej můžete servírovat prakticky celoročně.

Pro ty, kteří se alespoň o Štědrém večeru rozhodnou pro řízek z kapra, má pak Vlastislav Nedorostek ještě jeden tip: k obalení ryby nepoužívá klasickou strouhanou ze suchých rohlíků, nýbrž čerstvou, tzn. právě umletou z čerstvého pečiva. Použít se dají třeba zbylé patky z velyk na chlebíčky. „Takto připravená strouhanka je mnohem vláčnejší,“ vysvětluje šéfkuchař. Pro barvu i chut do ní ještě můžete přimíchat trochu našekaných – čerstvých – bylinek, například petržele.

Filip Kavka, restaurace Mlsná kavka, Praha

Připravit v domácích podmínkách sváteční jídlo pro vegetariána může být pro hostitele pořádná výzva. „To, že si přibuzní nevěděli rady, co mně coby vegetariánovi na Vánoce nabídnet, jsem sám několikrát zažil,“ popisuje Filip Kavka Smiggels, šéfkuchař a spolumajitel pražské vegetariánské restaurace Mlsná kavka, a ochotně se dělí o jeden ze svých oblíbených receptů za druhým – snad

aby podobnou zkušenosť letos udělalo co nejmíň těch, kteří maso na talíři zkrátka nemusí. „Vegetariánské vánoční menu umí být stejně chutné jako to „normální“, není náročné na přípravu ani čas, takže se můžete o to víc věnovat rodině, když už jste jednou spolu, a ještě budete mít dobrý pocit z toho, že šťastná jsou ten večer i zvířátka,“ dodává s úsměvem a kapkou naděje. „Navíc je takové jídlo obvykle lehčí než česká klasika, což je u nás doma obzvlášť důležité – po večeři mě totiž čeká tradiční tanec s tchyní.“

Nepřekvapí, že recept, který pro LN nakonec vybral, stojí na zelenině – řepě, cibuli a mrkví, jež se peče bez přípravku soli nebo oleje a ochucuje, teprve až když je měkká. „Do zeleninové směsi dobře pasuje i černý kořen, což je ve střední Evropě velmi tradiční, a navíc levná surovina. Snehnutí dnes je ale bohužel těžší než koupit avokádo,“ povzdechne si s tím, že výsledná skladba zeleniny zkrátka není žádné dogma a bez černého kořene se klidně obejdete.

Kromě receptu, který přinášíme v boxu, mohou být podle Filipa Kavky Smiggelse dobrou výzvou k vlastním výkony. „Také jako maso v trojbalu se dá totiž dobré kombinovat s bramborovým salátem, což ocení zejména hostitelé, kteří mají mezi štědrovečerními strávníky vegetariána jen jednoho a nechtějí pro něj vymýšlet a připravovat celé extra menu.“

Pokud nemáte zmrzlinovač, je dobré směs během mražení občas promíchat, aby se v ní netvořily hrudky, v zásadě tím však máte hotovo. „I když ještě něco,“ dodává Kavkářka, „zmrzlinu vytáhněte z mrazáku o pár minut dřív, než ji budete podávat – lehce povolí, takže bude jemnější a také se vám bude lépe nabírat.“

pří 180 stupních. Zatímco se česnek peče, oloupeme brambory a společně se zbylou zeleninou je dáme vařit. Z upěčených palíček vymáčkáme jednotlivé stroužky, přidáme uvařené brambory, zeleninu, mléko a máslo a vyšeňáme pyré.

Perníková zmrzlina s mascarpone a švestkami Jitky Žížkové

375 g mascarpone

4 vejce (žloutky a bílký zvlášť)

1/2 lžíčka perníkového koření

1 lžíčka strouhané pomerančové kůry (bezého bio)

90 g krupicového cukru

sušené švestky

červené víno

třtinový cukr

skořice

šťáva z pomeranče, popř. jablečná šťáva

Mascarpone prošleháme se žloutkami, perníkovým kořením a pomerančovou kůrou. Bílkou vyšeňáme do tuha,

přisypeme cukr a prošleháme. Vyšeňáme bílký opatrně vymícháme do směsi z mascarpone a vše přemístíme do zmrzlinovače, případně do nižší plastové krabičky a vložíme do mrazáku. Každou půlhodinku směs promícháme, aby byla zmrzlina hladká. Zatím si uvaříme švestky: sušené ovoce zalijeme červeným vínem podle chuti a dochutíme cukrem, skořicí a šťávou z pomeranče. Necháme rozvařit (trvá to asi 30 minut) a nakonec podle potřeby rozředíme jablčnou šťávou. Do polohou vložíme teplé švestky, přidáme kopeček zmrzliny a můžeme dozdat skořicovou oplatkou.



Koktejl z kapra Petra Vlka

maso z kapra

kořenová zelenina (cca stejně jako rybího masa)

divoké koření (celý pepř, nové koření, bobkový list, jalovec)

bílé víno

domácí majonéza (žloutky, olej, sůl, pepř)



Z vody, sádla a mouky připravíme odpalované těsto. Když vychladne, přidáme k němu nahrubou nastrouhanou bramboru, vejce, sůl a větší část mandlí. Zbývající mandle vymícháme do strouhanky na obalování. Z těsta tvarujeme krokety, které obalujeme v klasickém trojbalu a pomalu smažíme v rozpáleném sádle dozlatova.

Foie gras s parfémem Vánoc Michala Götha

0,5 kg foie gras

10 g mořské soli

pepř z mlýnku

špetka cukru krupice

100 g sušených švestek

100 ml portského vína

1 ks bádyánu

1 ks celé skořice



Nejdříve si zavaříme portské. Přidáme bádyán a skořici, necháme chut a vůni koření uvolnit do vína a pak přidáme švestky, aby trochu nabobtnaly. Foie gras vyzlikujeme, osolíme, opepríme, lehce pocukrujeme a pokapeme připraveným portským. Necháme před podáváním vychladit. Při podávání můžeme doplnit bílým pečivem a ozdobit plátkem citronu.

Kančí se šípkovou omáčkou a mandlovými kroketami Václava Friče

1 kg kančí krkvice

kořenová zelenina (2 mrkve, 1/2 menšího celeru, 1 petržel)

2 cibule

2 lžíce švestkových povidel

200 ml šípkového pyré (popř. džému)

4-5 lžíce cukru

3 lžíce octa

divoké koření (pepř, nové koření, bobkový list, jalovec)

snítky rozmarýnu

3 snítky tymianu

4 lžíce másla

1 lžíce sádla

kůže ze špeku

500 ml suchého červeného vína

3 lžíce máslové jižky

200 ml smetany (33%), sůl, pepř



Nejdříve si zavaříme portské. Přidáme bádyán a skořici, necháme chut a vůni koření uvolnit do vína a pak přidáme švestky, aby trochu nabobtnaly. Foie gras vyzlikujeme, osolíme, opepríme, lehce pocukrujeme a pokapeme připraveným portským. Necháme před podáváním vychladit. Při podávání můžeme doplnit bílým pečivem a ozdobit plátkem citronu.

Cuketový salát Vlastislava Nedorostka

2 středně velké cukety

sterilované okurky + lák z okurek

vařená kořenová zelenina

sterilovaný hrášek

cibule

vejce

sůl, pepř, cukr

ocet

zakysaná smetana, popř. jogurt nebo majonéza



Cukety oloupeme, podélne rozřízneme, zbarvíme semínka a krátké zblanšírujeme v osolené vodě, do níž jsme přidali i trochu octu – ten zabránil tomu, aby se cuketa rozvalila. Sližeme, necháme odpočítat, poté povídala a pyré a znova zarestatejeme. Maso nakrájíme na větší kostky, přidáme do základu, osolíme, opepríme, přidáme koření, bylinky a víno, zavaříme a podlijeme vodou. Necháme vařit (bez pokliky) do zmékání, v případě potřeby podlijeme ještě trochu vody. Měkké maso vydáme,