

5 týdenních lekcí, které vám změní život v kuchyni

Kuchařka pro dceru

Je toho mnoho, co má kuchařský začátečník před sebou. Abyste nemuseli zbytečně přemýšlet o tom, kde začít, neztrácet čas a neodkládat vstup do kuchyně, připravila jsem pro vás pět začátečnických popostrčení.

Každé je určeno na jeden týden a naučí vás něco nového. Tak už na nic nečekejte a nechte se vést. Nezapomeňte svědomitě plnit úkoly, protože pouhé čtení z vás bohyni vaší kuchyně neudělá.

Florentýna

1

2

3

4

5

**„Moderní žena zná
oblíbená jídla
svého muže a zná
také restauraci, kde
je podávají.“**

Neznámý autor

Týden 1

Začínáme!

Možná vás zklamu. Ani guláš, ani pořádnou polévku pro zahřátí tentokrát ještě vařit nebudeme. Funkčnost nepoužívaného sporáku ovšem přece jenom ověříme. Na každý den tento týden jsem pro vás připravila malý úkol. Moc času vám nezabere, příliš vás neunaví (na to jistě máte práci, potomky nebo drahou polovičku) a posune vás blíž k vysněné pozici domácí bohyně. V oblasti domácích večerí dělejte dál totéž, na co jste byli zvyklí – pokud vám úkol z příslušného dne neřekne jinak.

Pondělí

Obejděte pár obchodů ve vašem okolí a podívejte se, jak v nich vypadá oddělení s ovocem a zeleninou. Poloprázdné přepravky, nahnílé kousky zeleniny, hejna mušek octomilek, divný zápach – to vše by vás mělo upozornit na nefér přístup k personálu k něčemu, co je pro vaše vaření nejdůležitější. Můžete se soustředit třeba na květák, mrkev, pórek a jablka, protože se jimi nabídka obchodů jen hemží. Vše by mělo být v křupavé, čerstvé kondici, neboť svrasklé a gumově měkké kousky svědčí o tom, že už na pultech nějakou dobu odpočívají. U kvěťáku se také zaměřte na barvu – čím bělejší, tím lepší.

Pro své další nákupy si vyberte obchod, který vás uspokojí kvalitou i cenovou úrovní. Možná budete muset udělat kompromis, ale i tím do své kuchyně přinesete nové chutě a zážitky. Nakonec si kupte 7 jablek,

pomerančů nebo jiného sezónního ovoce – na každý den v týdnu jeden kousek ovoce.

Pondělní úkol

Sem si запиšte výsledky svého nákupního průzkumu:

Úterý

Snězte jeden kousek ovoce, který jste si koupili včera.

Projděte doma všechny zásoby potravin a vyhoďte to, co je prošlo a co pro vás nemá významnou sentimentální hodnotu, jako třeba vanilkový cukr po babičce. Zbytek úhledně a v logickém sledu narovnejte zpět na čisté police. Stav vaší kuchyně i vaše nákupní zvyklosti jsou pro vaření stejně důležité, jako funkční recepty.

Úterní úkol

Splněno: ☐

Středa

Snězte jeden kousek ovoce, který jste si koupili v pondělí.

Uspořádejte si záležitosti v lednici. Možná už nějakou dobu potřebuje osvěžit útroby a

Týden 1

Začínáme!

zbavit poličky od zaschlých kapek vylitého mléka. Možná, že úplně dole v kastlíku na zeleninu a ovoce čeká něco, čeho se už nějakou dobu vůbec nechcete dotknout. Všeho suspektního se okamžitě a nemilosrdně zbavte.

Středeční úkol

Splněno: ☐

Čtvrtek

Sněžte jeden kousek ovoce, který jste si koupili v pondělí.

Dnes začneme s opravdovým vařením! Po cestě z práce proto pořídte potraviny z následujícího seznamu, který vydá na lehkou večeři pro dvě dospělé osoby.

Vařená brokolice s pikantní omáčkou

- půlkilogramový kousek čerstvé brokolice nebo 350–400 g mražené
- 1 kelímek bílého jogurtu (neslazeného!)
- 4 snítky čerstvé petrželové natě (seženete na své nebo sousedovic zahrádce, a pokud ne, nic se protentokrát neděje)
- 1 malou čerstvou červenou feferonku (také nemusí být)
- 1 česnek (rozumějte jednu paličku česneku)
- sůl (ačkoli tu snad už doma přece jenom máte)
- slané pečivo vaší volby

1. Pokud jste si přinesli čerstvou brokolici, musíte ji nejprve připravit. Nožem odkrojte růžičky od tlusté části stonku. Ten potřebuje při vaření víc času na

změknutí. Zdravé a pěkné části stonku překrojte po délce napůl a pak ještě pokračujte příčnými řezy, abyste dostali přibližně centimetr silné půlměsíce.

2. V jednom středně velkém hrnci přiveďte k varu větší množství vody, zhruba 3 litry. Až se voda začne vařit, osolte ji jednou lžičkou soli. Přidejte nejprve pokrájené stonky a samotné je vařte 3 minuty. Teprve pak vhod'te i růžičky a pokračujte ve varu další 3 minuty. Uvařená brokolice by neměla být syrová, ale ani příliš měkká, nebo snad dokonce rozbředlá.

Pokud používáte mraženou zeleninu, postup je trochu jiný – obsah sáčku, ještě v zmrzlém stavu, nasypete naráz do vroucí osolené vody a od chvíle, kdy voda začne znovu vřít, vařte jen minutu.

3. Zatímco se brokolice vaří, připravte si jogurtovou zálivku. Z feferonky odřízněte vršek se stopkou a dužinu rozkrojte po délce. Nožem vyškrábněte semínka a bílou část dužiny a zahod'te je. Očištěnou feferonku nakrájejte na drobné kostičky. Petrželku (pouze nat', stonky odstraňte) nasekejte najemno. V malé misce smíchejte jogurt s jedním stroužkem prolisovaného česneku, sekanou petrželkou, feferonkou a špetkou soli (dejte jí tolik, aby vám zálivka prostě chutnala).

4. Sced'te uvařenou brokolici, nejlépe to jde přes cedník se stojánkem, který můžete postavit do kuchyňského dřezu, a ihned ji ještě v cedníku krátce, ale nemilosrdně

Týden 1

Začínáme!

propláchněte studenou vodou. Přerušíte tak vaření a další měknutí zbytkovým teplem. Rozdělte brokolici na talíře, přelijte ochuceným jogurtem a podávejte teplé. Nebo podávejte obojí zvlášť; brokolici napíchnutou na vidličce pak s rozkoší máčejte v misce s pikantním jogurtem. Pokud se mým přístupem chcete inspirovat se vším všudy, někdy se s jídlem schovejte a nikoho k němu nezvěte.

Čtvrteční úkol

Poznamenejte si zážitky z vaření a vymyslete dva nápady na drobnou obměnu receptu pro příště

Pátek

Snězte jeden kousek ovoce, který jste si koupili v pondělí.

Po cestě z práce pořídte potraviny z následujícího seznamu, opět vydá na večeri pro dvě dospělé osoby. Všimněte si položky panenský olivový olej. Je to něco relativně drahého a pro mnohé ještě nepoznaného – to ovšem není ten pravý důvod, proč se mu říká panenský. Lisuje se z oliv za studena a je proto velmi cenný i chuťově zajímavý. Časem pochopíte, že je pro vaši kuchyni

nepostradatelný, proto se neobávejte, že jej využijete jen pro následující jídlo.

Rajské špagety

- 1 balení špaget
- 2 pěkná červená rajčata nebo 150 g cherry rajčátek (už je sice po jejich sezóně, ale dají se ještě koupit v uspokojivé kvalitě)
- panenský olivový olej (nelekejte se cizokrajných nápisů a hledejte slova extra virgin, tedy extra panenský)
- 80-100 g ementálu či madelandu, v celku
- připravte si k ruce také zbytek česneku, který jste koupili už včera, a sůl

1. Ve větším hrnci přiveďte k varu dostatečné množství vody, zhruba 2 litry. Jakmile začne voda vřít, osolte ji dvěma lžičkami soli a přidejte 200 g špaget, tedy něco kolem půl balíčku. Těstoviny se potřebují vařit zprudka, proto hrnec nezakrývejte a teplotu zmírněte jen trochu. Vařte po dobu uvedenou na obalu, zpravidla to bývá něco mezi 8–12 minutami.
2. Zatímco se těstoviny vaří, omyjte rajčata a překrojte je na čtvrtiny. Každou čtvrtku příčně nakrájejte na 3–4 kousky. Třešňová rajčátka stačí překrojit pouze napůl. Sýr nastrouhejte na hrubém struhadle.
3. Vezměte menší kastrůlek a začněte v něm jemně ohřívat 4 lžíce olivového oleje. Dva či tři stroužky česneku oloupejte a prolisujte do zahřátého oleje. Nechte minutu mírně podusit, často míchejte. Jde vám o to, aby česnek změkkl a ztratil své

Týden 1

Začínáme!

palčivé aroma, neměl by však v žádném případě zhnědnout. Až česnek změkne, odstavte kastrůlek z plotýnky a vypněte ji.

4. Jakmile budou špagety uvařené, sced'te je, vraťte do hrnce a okamžitě promíchejte s česnekovým olejem a nakrájenými rajčaty. Ochutnejte a případně dosolte. Rozdělte na talíře a posypte sýrem. Na špagety s kečupem nadále vzpomínejte s láskou. Máte před sebou důkaz, že ve světě i ve vaší kuchyni se na talíři mohou objevit daleko výtečnější pokrmy. Á propos, vařené těstoviny velmi rychle stydnou, takže je nikdy nechystejte příliš dopředu, ale načasujte si jejich přípravu tak, aby vše bylo hotovo těsně před podáváním.

Nenechte se umluvit svým vnitřním hlasem, který se vás pokusí přesvědčit, že s parmazánem budou tyhle špagety lepší. Ano, budou dobré, ale na kombinaci nasládlého sýra se zralými rajčaty a jemným česnekovým aroma prostě mít nebudou.

Páteční úkol

Splněno: ☐

Sobota a neděle

Každý den snězte jeden kousek ovoce, který jste si koupili v pondělí.

Vaření nepřehánějte, dělejte to, na co jste byli doposud zvyklí, anebo si zopakujte jeden z dvou nově nabytých receptů. Neznám zatím nikoho, komu by nechutnaly. Nezapomeňte v pondělí začít novou lekci.

A hlavně...

Na všechny vaše zážitky, zkušenosti, komentáře nebo fotky se nedočkavě těším! Pište komentáře, posílejte e-maily, a především si se svojí kuchyní začněte tykat! Se mnou klidně taky, pokud jste to ještě v duchu neudělali.

Ponaučení

Jaký vlastně byl smysl téhle lekce? K čemu to slouží, když o pořádné vaření tu rozhodně nešlo? Chtěla jsem vám ukázat, že je třeba začít pořádkem, nejen v nákupním košíku, ale taky v kuchyni.

Určitě jste pochopili, že má smysl nejdéle se v obchodě zastavit u regálů se sezónním zbožím, protože vaření z něj je nejjednodušší a má smysl.

Určitě jste si taky všimli, že vaše kuchyň po průvanu v lednici a spíži začala trochu dýchat. Jestli to s vařením myslíte vážně, splňte ještě jeden bojový úkol. Odstraňte z kuchyňské linky úplně všechno, co odstranit lze. Přemýšlejte u každé jednotlivé položky, jestli by jí nebylo líp jinde a jestli ji určitě musíte mít stále na očích. Když i tohle splníte, dostane vaše vaření jistý řád a hlavně odpich. Jen si nově uklizenou linku nenechte už nikdy sami sebou zaneřádit.