

5 týdenních lekcí, které vám změní život v kuchyni

Kuchařka pro dceru

Jsme u poslední lekce. Umíte už něco málo salátů, těstovin a masa.

Nejen to, umíte tyhle věci uvařit s jistotou a vědomím, že si je dokážete přizpůsobit. U takových jídel už nejste odkázané na recepty a postupy, ale na nové chuťové nápady. Recept už si pak samy poskládáte. Můžete mít oči o něco víc otevřené a můžete poradit méně zkušeným, kudy tudy do kuchyně. Jste prostě báječné.

Nezapomeňte se časem naučit i další postupy. Upečte kuře, usmažte řízky. Nejprve úplně jednoduché, základní, jako jsou třeba v Kuchařce pro dceru. Teprve potom si je pozměňte.

Ale teď už běžte a buďte bohyní toho svého vyvoleného.

Florentýna

1

2

3

4

5

**„Rozdíl mezi
manželkou a
milenkou se projeví
při vašem příchodu.
Manželka nabídne
jídlo.“**

Ladislav Muška

Týden 5

Plánování

Víte, co člověka nejvíc unavuje při přípravě večeří a proč se mu nechce každý den vymýšlet, čím nakrmí sebe i ty, co s ním bydlí pod jednou střechou? Je to nerozhodnost. Vaše hlava není večer, po celodenním pracovním vypětí, zrovna v nejlepší kondici, aby vymýšlela večeři. Situace se však rázem změní, když myšlenky na večeři spustíte už ráno a zásadní rozhodnutí ohledně obsahu večerního talíře učiníte nejpozději do oběda. Pak už jen mechanicky nakoupíte a v docela dobré pohodě i uvaříte, co jste si usmysleli.

Představte si však ještě pokročilejší stav. V neděli večer si v hrubých obrysech načrtnete celotýdenní večerní menu a v pondělí, při nezbytném doplňovacím nákupu, si pořídíte suroviny na celý týden dopředu. Ušetříte si tím spoustu času nejen v obchodě, ale i před ledničkou. Už se nebudete pokoušet vystát před ní důlek, jen aby vám prozradila, co že to bude k večeři.

Protože už začínáte mít dobrý přehled o tom, co je právě v sezóně, nemělo by vám vůbec činit problém zaměřit se správným surovinovým směrem. Navíc jste toho už v předcházejících lekcích uvařili celkem dost a můžete si troufnout na recepty složitější, můžete se podívat do časopisů o jídle a do kuchařek, které jste zatím třeba bázlivě (byť s touhou v srdci, že jednou vytvoříte stejné jídlo, jako na obrázku) odkládali z dohledu. Do toho, vyzkoušejte to! Vždycky se přece

můžete vrátit třeba ke Kuchařce pro dceru a nechat se unést vařením z některé z prvních, začátečnických snadných etud.

Svůj seznam udržujte v dohledu - na nástěnce, na lednici, v diáři, prostě někde, kam se můžete kdykoli podívat. Sama to dělám také tak. A pak už není nic snadnějšího, než se jej držet. Přisahám.

Pondělí

Projděte zásoby v lednici, zlikvidujte důkazy nedůslednosti a sepište si plán večeří na tento týden. Pak proveďte nákup. Dnes si uvařte něco, kam schováte zbytky od včerejška. Třeba pita chleby se salátem a grilovaným masem, které zbylo od nedělního řádění pána tvorstva.

Pondělní úkol:

Naplánujte si večeře na zbytek týdne

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Týden 5

Plánování

Úterý

Plán večeří máte a já vám tedy už nemůžu vybírat recepty. Můžu vám však ještě dát pár rad do života a tajně doufat, že vám pomůžou. Všimli jste si, že mám svá pravidla, jak tvořit plán týdenních večeří? V pondělí využívám zbytků po víkendu, úterky máme těstovinové, středy vaječné, čtvrtky zeleninové (ať už jsou to saláty v létě nebo polévky v zimě), pátek je den pro rybu. O víkendu mám svůj styl vaření jiný, na přípravu jídla najednou připadá mnohem víc, než půl hodiny před večeří, můžu dělat složitější věci, víc experimentovat, kombinovat, zkoušet. Mé vaření se pak soustředí na dobu kolem oběda, zatímco večere držím lehčí a jednodušší.

Úterní úkol:

Naplánujte si svůj vlastní styl, stanovte si svá vlastní pravidla, která budou vyhovovat potřebám vaší rodiny. Můžete je kdykoli změnit, když se ukáže, že vás spíš svazují, než osvobozují.

Pondělí

Úterý

Středa

Čtvrtek

Pátek

Středa

Podívejte se dnes na uspořádání své linky. Myslíte, že ji využíváte účelně a účinně? Kuchyň by měla být uspořádána podobně, jako se odehrává vaření. Tedy lednice - část linky určená pro tzv. špinavou přípravu - dřez - část linky určená pro přípravu očištěných surovin - sporák, tepelné centrum - část linky určená na servírování jídla na talíř.

Vidíte v tom logiku? Pochopitelně, přece nechcete pobíhat po kuchyni sem a tam, ale jde vám o co nejmenší množství zbytečných kroků. Nejde jen však o pohyb navíc. Stejně tak je nesmyslné, abyste špinavé brambory dávali tam, kam přijdou čisté talíře, a aby se vám oškrábaná, nakrájená mrkev smíchala s pórkem ze zahrádky, který je ještě obalený hlínou.

Můžete-li tedy něco změnit, prohodit obsah skříňek, přestěhovat lednici, možná je čas se nad tím zamyslet a naplánovat třeba jen drobné úpravy.

Středeční úkol:

Týden 5

Plánování

Čtvrtek

Udělejte si radost a jděte do knihkupectí, skutečného nebo internetového. Dřív se říkalo: každý čtvrtek - novou knihu, proč by to tedy nemohla být kuchařka?

Nyní o vaření přemýšlíte, dostalo se vám pod kůži, chcete se zlepšovat, potřebujete zkoušet nové věci. Zavítejte do oddělení kuchařek, vezměte jich postupně aspoň deset do ruky a v klidu je prolistujte.

Pokud najdete nějakou, ze které máte chuť vyzkoušet aspoň pět jídel, запиšte si ji na seznam. Pak porovnejte ceny, potenciální přínos knihy a ztropte si radost. Doma pak hned vybrané recepty založte a aspoň jeden z nich naplánujte na další týden.

Čtvrteční úkol:

Zapište si kuchařské knížky, které vám třeba jednou můžou udělat radost.

Pátek + sobota

Pozvěte dnes někoho na návštěvu na víkend a něco jednoduchého mu uvařte. Po jídle z něj vytáhněte jeho oblíbený recept a podrobně si ho запиšte. Není nad osvědčené, ověřené, léty praxe vypiplané recepty. Takové nejspíš nenajdete ani v kuchařce, kterou jste si včera koupili.

Páteční úkol:

Pozvat návštěvu na víkend

Sobotní úkol:

Zapsat si recept od návštěvy

Týden 5

Plánování

Neděle

Dneškem začátečnické lekce vaření končí. Už toho víte celkem dost, abyste se ve svém vaření mohli zlepšovat a řídit se vlastním citem. Zkusili jste si obyčejné vaření ve vodě, lehce jste flirtovali s pečením, ukázala jsem vám, jak se duší maso. Pokud ale ještě stojíte o pár rad do dalšího, kuchařsky pokročilejšího života, tady jsou.

Nepřestávejte se zajímat o jídlo a o vaření. Při čtení receptů si představujte, jak by vaření probíhalo. Čtěte nejen recepty, ale i články, které vám jídlo po krůčkách přiblíží. Nejlepší si nejspíš počtete na internetu, protože co nestíhají tištěná média, dohánějí a předhánějí jejich zpravodajské weby. Samozřejmě tu máme mnoho báječných blogů zaměřených na jídlo, kde najdete zkušenosti z první ruky. A pokud umíte aspoň trochu anglicky, otevírají se vám možnosti zcela netušené.

Nebojte se v obchodě ozvat, když se vám něco nelíbí. Ptejte se na původ masa, zajímejte se o to, jak se pozná čerstvá a kvalitní surovina od podřadné, zkuste se naučit, kdy přichází důležité suroviny do sezóny a nevěřte tomu, že sušená jídla z pytlíku chutnají po uvaření jako od babičky.

Zvěte si na návštěvu přátele a příbuzné a pokaždé jim něco uvařte. Nemusí to být dokonalé a nemusí to čítat čtyři chody s aperitivem, příjemné posezení se může odehrát i nad talířem s nalámanou dobrou hořkou čokoládou.

Když budete plánovat menu, nepřeceňte své právě získané schopnosti a co nejvíc vaření si připravte v klidu den předem. Pro takové vaření dokonce ve světě existuje i speciální kategorie receptů. Také nezapomeňte, že troubu máte jen jednu a že v ní nemůžete najednou upéct maso i dezert, a totéž platí pro některé často používané velikosti hrnců.

Neplačte nad rozlitém mlékem ani nad nepovedeným jídlem. Namísto toho si jednou pro vždy zapamatujte, co tuhle nešťastnou událost způsobilo (případně, který autor ji způsobil) a příště si na to dejte pozor. Nejen úspěchy, ale i chybami se člověk učí. Nedá se jim vyhnout, ale lze je neopakovat. Nechť se vám tedy na vaší cestě stát se opěvovanou domácí bohýní daří!

Vaše
Flo.

Nedělní úkol:

Napište mi, co jste prožili za posledních 5 týdnů (a odešlete na e-mail jana@kucharkaprodceru.cz)
