



VAŘÍME SE STAROSTOU

A NĚCO NAVÍC
Z MILOVICKÉ
KOMUNÁLNÍ KUCHYNĚ

Milan Pour

PŘEDMLUVA AUTORA

Vážený čtenáři,

dožívá se Vám do rukou výtisk unikátní knihy. Všechno to začalo v létě 2015, kdy jsme při večerním grilování se sousedy na dovolené na chalupě diskutovali o různých receptech. Teprve moji dlouholetí přátelé mne vybědli, abych si své recepty nenechal pro sebe a podělil se o ně se širší veřejností. Říkali mi něco jako: „Skvělé! Tak jednoduché a přitom tak dobré!“ Takže především díky nim vznikla tato kniha. Jelikož již od dětství rád vařím, rozhodl jsem se od září 2015 přispívat do Milovického ECHA, měsíčního zpravodaje města Milovice. Podle těchto receptů jsem skutečně vařil! Rubrika „Vaříme se starostou“ se stala pravidelnou součástí zpravodaje města Milovice. Vaření je pro mne relax, kdy si mohu odpočinout od politiky, všedních i nevšedních problémů. Nevařím každý den, ale zhruba třikrát do měsíce. Uspokojení přináší zejména pozitivní reakce rodiny a přátel, kteří připravené pokrmy ochutnávají.



Od listopadu 2014 zastávám funkci starosty města Milovice a od konce listopadu 2017 i funkci poslance Parlamentu ČR. Během mého starostování se nám v Milovicích podařilo realizovat množství akcí a projektů. Proto do tohoto smělého dílka přikládám i pár vzpomínek na rozvoj Milovic a na dobu, jak jsem se coby nezkušený začátečník vrhal do úkolů lehčích i obtížnějších, které – doufám – předznamenal postupný rozvoj našeho krásného města a nastrovaly jeho dosud neúspěšnější etapu novodobé historie. Město Milovice se mění v nejdynamičtější se rozvíjející město v ČR a naše vize se stávají postupně skutečností. Touto knihou jsem chtěl potěšit jednak ty, kteří rádi kulinari, ale i čtenáře, které zajímá, co se podařilo v Milovicích realizovat. Ve funkci starosty působím čtyři roky, ale v této knize uvádím své postřehy z období tří let, kdy jsem uveřejňoval recepty v Milovickém ECHU.

Nepasuji se do role zkušeného spisovatele. Toto je moje prvotina, která snad někoho zaujme, jiného alespoň potěší. A najdou se určitě i tací, kteří knihu rozcupují na kousky. Ale víte co: mně to nevadí. Z působení na židli starosty již moc dobře vím, že neexistuje jediná dobrá věc, která by současně i někoho nenaštvala...

Milan Pour
starosta města Milovice
poslanec Parlamentu ČR

V Milovicích, 30. července 2018

KUŘECÍ NUDLIČKY S NIVOU, ŠUNKOU A PÓRKEM

4 porce, doba přípravy cca 1 hodina

SUROVINY:

1 kuře nebo 600g kuřecích prsou
grilovací koření nejlépe 7 bylin
olivový olej (může být i jiný)
1 pórek
200 g šunky
100 g Nivy
1,5 dl kuřecího vývaru
1 smetana ke šlehání
zelená petrželka nebo pažitka
plátky mandlí nebo sekané mandle

POSTUP PŘÍPRAVY:

Kuře vykostíme, kuřecí maso nakrájíme na nudličky, okořeníme grilovacím kořením a přidáme trochu oleje a zamícháme. Můžeme dát na hodinu do ledničky, ale není to nezbytné. Potom opečeme na oleji. Přidáme nakrájený pórek, na nudličky nakrájenou šunku a krátce orestujeme. Pak přidáme na malé kostičky nakrájenou Nivu, prohřejeme a zalijeme kuřecím vývarem, který jsme si připravili z kuřecího skeletu po vykostění kuřete. Když se sýr rozpustí, přidáme smetanu ke šlehání a povaříme. Nakonec na talíři posypeme zelenou petrželkou a plátky mandlí. Podáváme s americkými bramborami, hranolky, či vařenými bramborami. Pokrm není třeba solit, neboť dostatek soli obsahuje grilovací koření, kuřecí vývar i sýr.

Takto jsem se v rubrice „Vaříme se starostou“ začal „dělit o recepty“ s lidmi z Milovic. Recepty jsou vyzkoušené a výsledné pokrmy mají příznivou odezvu u mé rodiny i přátel. Používám lehce dostupné suroviny a vaření by nemělo být příliš nákladné ani časově náročné.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Nu což, nejen jídlem živ je člověk. Zdravý člověk potřebuje pracovat, potřebuje za sebou vidět hotovou práci, ze které má radost. S touto myšlenkou jsem na starostu kandidoval: vrhnout se do práce, řešit každodenní problémy, ale po čase se ohlídnout a uvidět, že moje snaha nebyla marná. Uvidět, že je řada obyvatel Milovic spokojená alespoň s něčím, co se povedlo.

Podařila se dobrá věc. Od září 2015 začala v Milovicích fungovat základní umělecká škola! A to rovnou všechny tři hlavní obory: hudební, taneční i výtvarný. Je radost vidět malé děti, které začínají namísto u počítačů sedávat u klavíru nebo se pokouší vyloudit krásný zvuk houslí. Na jejich úspěchy v celostátních nebo možná i mezinárodních soutěžích si budeme muset ještě pár let počkat, ale já pevně věřím, že to za pár let přijde!



KRKONOŠSKÉ KYSELO

4 porce, doba přípravy cca 50 minut

SUROVINY:

200 g chlebového kvasu
50 g másla
10 g sušených hub
1 větší cibule
2 vejce
1 dl smetany
500 g brambor
sůl
kmín
1 litr vody

POSTUP PŘÍPRAVY:

Do litru vody přidáme kmín, houby, sůl a povaříme. Chlebový kvásek rozšleháme zvlášť ve vlažné vodě a přilejeme k vývaru. Necháme zvolna vařit a občas zamícháme, abychom pokrm nepřipálili. Nakonec přidáme míchaná vejce, smetanu a vařené brambory nakrájené na kostičky. Na másle osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, kterou můžeme zamíchat do polévky, nebo ji servírovat až do talíře s polévkou.

I když letos byly podmínky nevhodné pro růst hub, předpokládám, že jejich milovníci mají nasušené zásoby z minulé sezóny. Tento pokrm vařím vždy na chalupě, kde je od září do října tato lokalita houbařským rájem. K přípravě kysela budete potřebovat chlebový kvásek, který – jak jsem zjistil – lze v Milovicích objednat v pekařství.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Budeme mít pekárnu!

Podařilo se. V Milovicích (část Benátecká Vrutice) bude pekárna. Vznikne 20 až 30 nových pracovních míst a práce pro dalších asi 60 brigádníků. Mám radost z vytvořených pracovních příležitostí. Město navíc utřžilo více než čtyři miliony korun za pozemky.

Existuje třeba ke guláši lepší příloha než krásné, křupavé a chutné pečivo?



KOČIČÍ SVATBA

4 porce, doba přípravy cca 40 minut

SUROVINY:

300 g hrachu
(nutno den předem namočit do vody)
150 g ječných krup
4 lžice sádla
škvarky nebo plátky slaniny
1 lžička másla
1 cibule
2 stroužky česneku
drcený kmín
majoránka
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY:

Hrách den předem propláchneme a potom ho necháme nabobtnat ve studené vodě. Druhý den vodu slijeme a v čisté osolené vodě ho pomalu uvaříme. V jiné nádobě kroupy také propláchneme a pak zalijeme dvojnásobným množstvím vody, kterou osolíme. Vaříme za občasného míchání doměkka. Poté kroupy scedíme a promícháme s máslem. Cibuli jemně nasekáme a osmažíme na sádle dozlatova. Nakonec přimícháme trochu drceného kmínu, prolisovaný česnek a majoránku. Tuto směs vmícháme do scezeného hrachu a krup. Místo škvarků můžeme přidat např. usmažené plátky slaniny. Jako příloha může být okurkový nebo rajčatový salát. Pokud místo hrachu dáme čočku, jedná se o „Kočí tanec“.

Doneslo se mi „od občanů“, že „si hrají na lidového kuchaře Ládu Hrušku“. Touto cestou bych rád sdělil, že Láda Hruška je jen jeden. Pro mě osobně je vaření velký koníček a vášeň v jednom. A navíc si u toho bezvadně vyčistím hlavu. Dnes si připravíme starodávný pokrm, který si hlavně na vesnicích zachoval ještě svůj původní jednoduchý recept bez dalších úprav. Tento pokrm můžete připravit jako samostatné hlavní jídlo, nebo využít jako zajímavou přílohu např. k uzenému masu.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Jak je vzdálená kočí svatba od pratur? Jen pár kilometrů! V době, kdy jsem pro Milovické Echo připravoval recept „Kočí svatba“, přijíždělo z Holandska šest praturů, tedy jeden býk a pět jalovic, do Milovic. Připojili se ke stádu divokých koní, které je u nás již od ledna 2015. Pastva obou druhů by měla vytvořit přirozenou mozaiku, která je domovem řady ohrožených druhů květin a motýlů.

Projektu si všimla média po celém světě! Byli jsme propagováni v New York Times, Washington Post, v televizích Fox News nebo na stanici ABC. O návratu praturů informoval rakouský Der Standard, švýcarský Blik, německý Tierwelt nebo kanadská CTV News. Ani španělsky mluvící část světa nezůstala pozadu: o praturech v Milovicích referoval mexický El Universal nebo španělský Hoy Los Angeles. O projektu informovaly dokonce zpravodajské servery v Indii nebo Nigérii! Velký dík všem organizátorům a sponzorům, kteří projekt „vydupalí ze země“!



VÁNOČNÍ KUBA

4 porce, doba přípravy cca 70 minut

SUROVINY:

250 g ječných krup
2 hrsti sušených hub
1 l vody
1 cibule
3 stroužky česneku
½ lžičky majoránky
1 lžička kmínu
mletý černý pepř
sůl
máslo nebo sádlo
pórek na ozdobu

Dnes si připravíme tradiční staročeské jídlo, které se vařilo hlavně na venkově. V některých českých regionech se tradičně o Vánocích vaří dodnes. Kuba se vaří z krup a jeho hlavní součástí jsou hříbky a česnek. Pro přípravu tohoto pokrmu si vybereme spíše velké kroupy, protože u sebe lépe drží. Malé kroupy se bohužel spíše sypou. Sušené hříbky jsou také nejlepší, ale pokud je nemáte, můžete použít i jiné houby.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Nejprve si namočíme sušené houby na půl dne do vody nebo mléka. Kroupy nasypeme do síta a propláchneme pod vařící vodou. Cibuli nakrájíme na drobnější kousky. V kastrolu rozežřejeme lžící másla, vsypeme do něj cibuli a necháme ji zpěnit. Potom přidáme kroupy, krátce je osmahneme, ochutíme solí, kmínem, pepřem, zalijeme vodou a uvedeme do varu. Scedíme si houby, vymačkáme je a nakrájíme je na menší kousky. Na másle houby chvíli podusíme a přidáme je ke kroupám. Směs občas zamícháme, aby se kroupy nepřichytily ke dnu, a dále vaříme pod pokličkou. Když se voda vsákne a odpaří, kroupy jsou měkké. Přidáme do směsi utřené stroužky česneku a majoránku a důkladně promícháme. Zapékací mísu nebo pekáč vytřeme máslem a přeložíme do něj tuto směs. Povrch pokapeme rozpuštěným máslem a v předem vyhřáté troubě necháme zapéci při 200 °C asi 30 minut. Upečeného vánočního Kubu před podáváním můžeme zdobit pórkem a doplnit kyselou okurkou. Slavnostnější variantu, ale nikoliv jako postní pokrm, získá vánoční Kuba po přidání uzeného masa i tak, že ho ozdobíme plátky slaniny, které jsme vyškvářili na pánvi. Máslo můžeme nahradit sádlem.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Je něco hezčího než čas vánoční? Naše srdce se otevírají, máme chuť obdarovat nejbližší. Chceme načerpat z nádherného času vzájemnosti, radosti a štěstí co nejvíce. Máme chuť přiblížit se k nekonečnu nad námi, které se možná před dvěma tisíci lety samo přiblížilo k nám.

Tomu všemu určitě přispívá vyzdobené město, jež svítí tisíci světly. Město, které říká všem svým obyvatelům: Nezapomněli jsme na Vás! Užijte si všichni tento krásný čas, radujte se a dělejte radost blízkým i vzdáleným lidem! Mám radost z výstavy betlémů, která probíhá v atriu radnice. Moc díky dětem a jejich učitelkám a učitelům, kteří se o ni zasloužili! Stejně tak díky za výzdobu stromečku, o kterou se zasloužily členky Kroužku šikovných rukou.

Vždy přemýšlím, co by se ještě dalo nového udělat. Není to jednoduché: hodně věcí je již tradičních a dobrých. Zde se však nabízí: zdokonalte to!



FRANCOUZSKÁ CIBULAČKA

4 porce, doba přípravy cca 90 minut

SUROVINY:

500 g kuchyňské žluté cibule
75 g másla
bobkový list
½ lžíce bílého vinného octa na deglazování
1 dcl suchého vína
1 lžice hladké mouky
1 l domácího kuřecího vývaru (nebo hovězího)
sůl
pepř
bageta
sýr

Dnes si připravíme jeden z nejstarších pokrmů na světě. Předpokládá se, že tento pokrm existuje už od doby, kdy se začala cíleně pěstovat cibule – ta má původ ve střední Asii, zhruba na území dnešní Číny. Největšího rozmachu se cibulačce dostalo v antickém Řecku a Římě. Předpokládá se, že svou nynější podobu získala až ve Francii na přelomu 17. a 18. století. Neexistuje žádný, pevně daný, jediný správný recept. Cibulačku připravuje každý trochu jinak. Zásadním předpokladem je ovšem vždy důsledná karamelizace cibule. Během restování cibule se přidávají různé bylinky. Téměř vždy je to bobkový list. Dále může být tymián, rozmarýn, šalvěj. V cibulačce se můžete dále setkat s vínem, brandy, vinným octem, šampaňským nebo cherry. Každý kuchař má svou oblíbenou variantu.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Nakrájíme cibuli na půlměsíčky. V hrnci rozpustíme na středním plameni máslo. Na rozpuštěné máslo vhodíme cibuli a přidáme bobkový list i další bylinky, např. tymián. Restujeme a mícháme, dokud cibule nezměkne. Snížíme plamen a za občasného míchání restujeme. Toto je klíčový proces přípravy pokrmu. Cibule musí co nejdéle karamelizovat, ideálně celou hodinu. Zkuste to vydržet, protože jen tak se plně rozvine její chuť. Někteří šéfkuchaři cibuli restují i několik hodin. Zapomeňte na bílou, rozbrědlou cibuli bez chuti v cibulačkách některých hospod. Cibule musí být krásně hnědá, může se i lehce přichytit, ne ovšem spálit.

Nyní nastává čas na deglazování. Pomoci půl lžíce bílého vinného octa rozpustíme chuť přichycené cibule. Přidáme 1 dcl suchého bílého vína a mícháme, dokud se téměř neodpaří. Zasypeme lžící mouky a chvilku směs restujeme. Potom přilijeme horký kuřecí vývar, dochutíme solí a pepřem. V tuto chvíli se ještě v některých receptech dochucuje brandy, koňakem či portským. Polévku ještě asi půlhodinu povaříme. Chutě se krásně spojí, rozvinou a zvýrazní. Přichází na řadu zapékání s bagetou a sýrem. Použijeme nejlépe francouzskou bílou bagetu, nebo jiné bílé pečivo. Plátky bagety položíme na cibulačku, kterou jsme nalili do keramické misky. Posypeme strouhaným sýrem. Dáme zapéci do předem vyhřáté trouby na cca 5 minut. Tento způsob podávání je sice nejkrásnější, ale nepraktický. Zapečená křupavá vecka na hladině polévky se totiž špatně jí.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Ano, povedlo se mnohé. V Milovicích se lépe parkuje a celkově se zlepšila dopravní obslužnost. Mnohem lépe pracuje městská policie. Vzniká spousta nových pracovních míst: Merhautovo pekařství, Carborundum Electrite v Benátkách nad Jizerou přijalo přes 20 nových pracovníků z Milovic. V ulici Topolová II vyrostlo nové dětské hřiště. V Milovicích začala fungovat Základní umělecká škola. Nově se vybudovala a opravila spousta chodníků. Podařilo se rekonstruovat most přes Mlýnařici u Rozvodny. V budově radnice jsme otevřeli nové turistické informační centrum. Stali jsme se první lokalitou na světě, kde se nyní vyskytují divocí koně, zubři a pratuři. Tak ještě aby se podařilo schválit nový územní plán a už budu úplně spokojen!



KUŘECÍ ZÁVITKY SE ŠPENÁTEM

4 porce, doba přípravy cca 70 minut

SUROVINY:

4 kuřecí prsa
balíček čerstvého špenátu
anglická slanina
strouhaný sýr
1 mrkev
česnek
sůl
olej
máslo
párátka (případně provázek)

POSTUP PŘÍPRAVY:

Kuřecí maso omyjeme pod studenou vodou a osušíme papírovou utěrkou. Potom maso rozřízneme, naklepeme, osolíme, opepříme a potřeme česnekem a poklademe plátky anglické slaniny. Čerstvý špenát omyjeme a spaříme ho vařící vodou. Potom spařený špenát použijeme jako náplň do závitků. Přidáme nastrohaný sýr. Jako poslední dáme čtvrtku (menší proužek) mrkve. Směs stočíme do závitku a sepneme párátka, aby náplň nevypadla. Pokud nemáme k dispozici párátka nebo jiné pomůcky, můžeme použít i provázek. Na rozehrátém oleji závitky opečeme z každé strany do zlatova. Potom dáme závitky do pekáčku nebo na plech, přidáme plátky másla, a podlijeme trochou vody. Zakryjeme alobalem a pečeme na 200 °C asi 30 minut. Potom odstraníme alobal, potřeme závitky máslem a dopékáme cca 10–15 minut. Jako vhodnou přílohu použijeme vařené nebo pečené brambory či bramborovou kaši. Ozdobíme čerstvými bylinkami.

Kuřecí maso můžete využít na stovky rychlých pokrmů. Tentokrát jsem pro vás vybral „hravý“ recept na kuřecí závitky. A s ním i trik, jak dostat do odpůrců zdravé stravy i trochu zeleniny. Někdo nejlí mrkev, jiný zase špenát. Uvařit pro přátele nebyvá vždy jednoduché. Dnešní recept má spoustu variant a záleží na vaší chuti a kreativitě jaké ingredience použijete jako náplň do kuřecích závitků. Čerstvý špenát lze i v zimním období koupit v některých supermarketech a je chuťově lepší než mražený.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Za první rok mého působení v Milovicích jsme skončili v přebytku 35 milionů! Přitom rozpočet schválený našimi předchůdci počítal se schodkem 18 milionů! Že bych byl kouzelník, který jen mávl kouzelným proutkem a vykouzlil jen tak 53 milionů korun? Bylo by to krásné, ale tohle (alespoň zatím) ještě neumím. Co snad ale umím, je brát do ruky jednu výdajovou položku za druhou a přemýšlet, jestli je správné za danou věc zaplatit daný obnos. A to jsme dělali hned od začátku. Snažili jsme se neutrácet městské peníze tam, kde lze vybojovat dotaci. Přesvědčili jsme řadu podnikatelů, aby se zaregistrovali do Milovic, když už v Milovicích opravdu podnikají. Zvýšili jsme tak příjmovou stránku našeho rozpočtu. Díky těmto podnikatelům můžeme pro Milovice udělat mnohem více než dříve! Díky!



KRKONOŠSKÁ ZELŇAČKA

4 porce, doba přípravy cca 50 minut

SUROVINY:

350 g kysaného zelí
200 g klobásky či kousek uzeného masa
300 g brambor
50 g másla
1 cibule
2 dl smetany
8 kuliček pepře
3 kuličky nového koření
4 bobkové listy
hladká mouka
sůl
kmín
mletá sladká paprika

Zima ještě nedala poslední sbohem a rovněž nyní pokračují útoky virů a bakterií na náš organismus. V tomto období využívám hojně kvašené zelí, které funguje jako probiotikum. Je třeba však upozornit, že bakterie mléčného kvašení se ničí při zahřátí, takže je nejlepší jíst kvašené zelí bez tepelné úpravy. Rozhodně na krkonošskou zelňačku neexistuje jen jediný pravý recept. Každý, kdo si doma vaří zelňačku, ví, že základem je kvašené zelí, ideálně domácí výroby, naložené v soudku i s celými jablky či hroznovým vínem. K tomu něco masitého, nejlépe dobrá klobáska nebo uzené maso. Vydátná domácí polévka by měla být gruntovní záležitostí, která zahřeje na duši i zasytí.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Brambory a cibuli oloupeme. Cibuli nasekáme a restujeme na másle. Mezitím ze zelí slijeme veškerou tekutinu a na prkénku ho trochu překrájíme. Na orestovanou cibulku přidáme trochu kmínu a mleté sladké papriky. Tu však restujeme pouze chvilku, aby nám nezhořkla, jen se musí spojit s tukem. Ochucenou cibulku pak zaprášíme trochou hladké mouky a směs mícháme, aby se nepřichytila. Jíšku zalijeme vodou. Pokud však chceme mít opravdu silnou polévku, přidáme místo vody drůbeží vývar. Než polévku přivedeme do varu, mícháme ji, ať se nepřipálí. Osolíme ji, opepříme, přidáme bobkový list a nové koření a přidáme kysané zelí. Přidáme dále nakrájenou klobásku nebo uzené maso či obojí. Vaříme asi 30 minut, dokud zelí nezměkne. Brambory nakrájíme na kostičky a dáme vařit zvlášť v osolené vodě. Pokud bychom je vařili s kyselým zelím pohromadě, zůstaly by na povrchu tvrdé! Na závěr přidáme do polévky uvažené bramborové kostičky a vmícháme přiměřené množství smetany pro zjemnění chuti.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Mám rád, když vznikají nové užitečné věci. Proto mě opravdu potěšilo, že v milovické knihovně vznikla nová čítárna. To tu ještě nebylo! Ne vždy má totiž každý z nás podmínky, aby si v klidu přečetl nějakou knížku. Například: mladá rodina žije v garsoniérě, jejich miminko právě pláče a pláče... a rodiče potřebují chvíli klidu. Maminka nechá chvíli potomka tatínkovi a přesune se do knihovny, kde si v čítárně přečte pár kapitol kvalitní knížky. Tento příběh jsem slyšel vyprávět asi měsíc po otevření čítárny. A tohle jsou přesně takové momenty, kdy si říkám, že moje práce má smysl...



KANČÍ GULÁŠ SE ŠPEKOVÝMI KNEDLÍKY

4 porce, doba přípravy včetně pečení cca 3 hodiny

SUROVINY:

1,2 kg kančího masa
800 g cibule
sladká mletá paprika
1 mrkev
1 kořenová petržel
sádlo nebo rostlinný olej
rajský protlak
mletý kmín, majoránka
česnek, mletý pepř, sůl

Špekové knedlíky:

100 g špeku
5 rohlíků nebo housek
150 ml mléka
2 vejce
polohrubá mouka
sůl, petržel

Guláš je původně maďarská hovězí polévka s cibulí a nakrájeným masem, kořeněná paprikou a v žádném případě není zahuštěna moukou. V českých domácnostech je kromě hovězího populární i vepřový nebo zvěřinový guláš. Receptů na zvěřinové guláše existuje asi tolik, kolik je žaludů a bukův v lese. Připravit však dobrý zvěřinový guláš, to je jako stvořit mistrovské umělecké dílo. Já při vaření jakéhokoliv masového guláše používám vždy hodně cibule, osmaženou kořenovou zeleninu a samozřejmě nechybí koření.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Na sádlo nebo rostlinném oleji usmažíme několik nadrobno nakrájených cibulí. Přidáme 2 polévkové lžíce mleté papriky a ihned trochu vody, aby cibule s paprikou nezhořkla. Kančí maso nakrájíme na kostky a dáme zvlášť dusit na sádlo nebo rostlinný olej s předem osmaženou na kolečka nakrájenou kořenovou zeleninou. Po chvíli přidáme k masu usmaženou cibulku s paprikou, 2 lžíce rajského protlaku, sůl, utřený česnek, kávovou lžičku kmínu a majoránky a trochu mletého pepře. Zalijeme trochou vývaru nebo vody a dusíme, dokud maso nezměkne. Ideální je, když si vytvoříte „sosík“ z cibule a koření, který dle mého názoru není potřeba zahušťovat ani moukou ani chlebem. Ideální přílohou ke kančímu guláši jsou špekové knedlíky. Jak na jejich přípravu? Nakrájíme si špek na kostičky a dáme škvářit. Na rozškvařený špek přidáme na kostičky pokrájené rohlíky nebo housky, opečeme a dáme vychladnout. Mléko smícháme s vejci, rozšleháme, osolíme, nalijeme na kostičky rohlíků se slaninou a necháme vsáknout. Přidáme nadrobno nakrájenou zelenou petrželku a podle potřeby zahustíme moukou. Pořádně promícháme. Navlhčíme si ruce a uválíme kuličky špekových knedlíků ve velikosti golfového míčku, které vhodíme do vroucí vody. Vaříme 8–9 minut.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Tak jsme se zase radili, hádali a dohadovali ohledně dotací pro kulturní a zájmové organizace v Milovicích. Podpořit „chtějí všichni“, peněz je však omezené množství a tak je třeba pečlivě vybírat a posuzovat jak peníze využít co nejefektivněji. Dotace jsou přidělovány na základě žádosti jednotlivých organizací, s přihlédnutím k charakteru jejich činnosti, členské základně, majetku dané organizace a též s ohledem k předloženému vyúčtování za minulý rok. A tak jsme se po bouřlivých diskuzích přiklonili k tomu, že byl podpořen např. Kroužek šikovných rukou, Vem C. Capoeira Milovice, Cyklokros či A–Z divadlo, z. s., Horolezecký oddíl Alpici (79 000 Kč), SDH Milovice (57 400 Kč), Target sport Milovice (217 000 Kč), AFK Milovice (531 000 Kč – celoroční činnost vč. údržby hřiště), MHK Milovice (60 000 Kč), Sokol Milovice (351 000 Kč – oprava havarijního stavu sokolovny). Obecně se snažíme podpořit takové projekty, které může využívat velké množství obyvatel Milovic.



KACHNA NADIVOKO

4 porce, doba přípravy včetně pečení cca 5 hodin

SUROVINY:

1 kachna
50 g másla
50 g slaniny
sůl, mletý pepř
1 jablko

Mořidlo:

½ l vody,
¼ l bílého vína,
2 lžice octa,
1 střední cibule,
3 zrnka celého pepře,
3 zrnka jalovce,
2 bobkové listy,
3 hřebíčky, tymián,
lžička citronové šťávy, olej

Každé zvíře má dva druhy masa, jeden minutkový a druhý vhodný na pomalejší a delší úpravu. Kachní prsa jsou minutková, stehna potřebují delší přípravu. Když celou kachnu najednou zavřete do trouby, můžete si snadno vyrobit pečinku, která už je na jednom konci vysušená jako piliny a na druhém konci se ještě nedá pořádně rozkousat. Kachní prsa může zachránit pomalé pečení při nízké teplotě. Z kachny se pomalu vypéká tuk, který vyplní celý pekáč, a prsa tak profitují z koupele ve vypékajícím se tuku. Takzvané se v něm konfitují. Stehnům je celkem jedno, v jakém prostředí se zrovna nacházejí, hlavně když je teplo mírné a pozvolné.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Do hlubší mísy dáme očištěnou a omytou kachnu. Mořidlo si připravíme tak, že oloupanou, drobně nakrájenou cibuli osmahneme na oleji. Přidáme pepř, jalovec, bobkový list, hřebíček, špetku tymiánu a citronovou šťávu. Promícháme, přilijeme vodu, ocet a víno (nesolíme), povaříme a nalijeme na kachnu, dobře přikryjeme a necháme vychladnout.. Kachnu po několika hodinách vyjmeme z mořidla, osolíme, mírně opepříme a vložíme do pekáče hřbetem dolů. Do útrobu kachny můžeme vložit oloupané jablko. V kastrolku rozpustíme na kostičky nakrájenou slaninu, přidáme máslo, zamícháme, horkým tukem polijeme kachnu, zakryjeme horním pekáčem a pečeme 3,5–4 hodiny při 140 °C. Během pečení doléváme vždy několik lžic mořidla, kachnu obracíme a poléváme vypečenou šťávou. Měkkou kachnu rozdělíme na porce a prolijeme procezenou omáčkou.

Červené zelí ke kachně není složité uvařit. Jednu střední cibuli očištíme, drobně ji nakrájíme a zpěníme na lžici vypečeného kachního sádla. Půl hlávky červeného zelí jemně nakrájíme a dáme na cibuli. Do hrnce ještě přidáme oloupané a na kousky nakrájené jablko, přilijeme trochu vody a podle chuti osolíme a okmínujeme. Jakmile přivedeme zelí k varu, tak přilijeme skleničku červeného vína a vaříme tak dlouho, až se alkohol odpaří. Pak zmírníme plamen na minimum a za občasného míchání vaříme do měkka. Měkké zelí podle chuti zakápneme octem, případně přisladíme cukrem, přidáme máslo a zaprášíme moukou. Ještě chvíli povaříme a můžeme servírovat.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Podarilo se, máme nový územní plán, do něhož jsou zapracována pravidla dalšího územního rozvoje Milovic tak, aby se město rozvíjelo kompaktně, s akcentem na bydlení, ale též na rozvoj pracovních příležitostí. Na pořízení územního plánu totiž čekají investoři, aby mohli začít podnikat v našem městě, což následně přinese nové pracovní příležitosti. Přesně na tohle čeká velká část obyvatel našeho města!



CHŘESTOVÁ TEMPURA V PIVNÍM TĚSTÍČKU

4 porce, doba přípravy cca 30 minut

SUROVINY:

20 výhonků zeleného chřestu (zpravidla 1 svazek)
1 vejce
125 ml piva
100 g hladké mouky
mořská sůl, kajenský pepř
rostlinný olej na smažení (nejlépe řepkový)

Avokádová majonéza:

1 měkčí avokádo
citronová šťáva
125 ml kvalitní, nejlépe domácí majonézy
1 lžice nejmenno nasekané pažitky
sůl a čerstvě mletý pepř na dochucení
výhonky řeřichy

Květen je měsícem chřestu, neboli špaglu, jak se mu v minulosti říkalo. Je skvělé, že se do naší republiky vrací tradice pěstování chřestu započatá počátkem 19. století, která byla násilně přerušena po roce 1948, kdy byl chřest zařazen do kategorie buržoazních pochutin.

V květnu lze chřest běžně koupit v supermarketech nebo na farmářských trzích. Bez problémů seženete chřest bílý pěstovaný pod plachtami bez přístupu světla, nebo zelený bez zakrytí. Z množství receptů jsem vybral jednu rychlovku. Ještě vysvětlím název. Tempura je pokrm, zpravidla z ryb nebo zeleniny, smažený v těstíčku a podávaný s omáčkou (dipem).

POSTUP PŘÍPRAVY:

Avokádo vydlabeme do misky. Zakapeme ho citronovou šťávou, aby nezhnědlo, a rozmačkáme vidličkou na hladkou kaši. Avokádo musí být měkké, jinak se vám to nepodaří. Vmícháme majonézu, pažitku, osolíme a opepříme. Dáme do lednice. Spodní zdřevnatělou část výhonků odkrojíme a chřest vložíme asi na minutu do vroucí osolené vody. Slijeme a zprudka zchladíme ve studené vodě (nejlépe s ledovou tříští), aby si chřest zachoval hezkou zelenou barvu. Chřest necháme oschnout. Na těstíčko prošleháme vejce a ledové pivo. Postupně přimícháme mouku, osolíme a dochutíme kajenským pepřem. V hlubší pánvi rozpálíme vyšší vrstvu oleje. Chřestové výhonky namočíme do pivního těstíčka a zhruba minutu smažíme v rozpáleném oleji. Přebytný tuk odsajeme pomocí kuchyňských utěrek, a pak teprve osolíme. Tempuru podáváme s avokádovou majonézou a řeřichou. Místo řeřichy samozřejmě můžeme použít i jiné čerstvé zelené bylinky.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Milovice jsou s armádami nejrůznějších mocností spjaty snad odjakživa. Ne všechny armády ale odcházely „bez boje“. Před sto lety zde byla posádka Rakouska-Uherska, potom fašistického Německa. Milovice totiž mají takřka ideální podmínky pro výcvik vojska.

Odchod poslední imperiální mnohonárodnostní armády Sovětského Svazu proběhl našťastí velmi poklidně. Nikdo nebyl zabit, nikdo nebyl zraněn. Politika soudruha Brežněva byla pro Sovětský Svaz devastační, ovšem teprve politika soudruha Gorbačova se pro Sovětský svaz stala smrtící. Koncem 80. let byla situace v Sovětském Svazu ekonomicky nepříznivá a jeho vysocí představitelé věděli, že silné kontingenty armád v mnoha základnách v zahraničí prostě neudrží. Zahájení jednání o odchodu vojsk SSSR z Československa těsně po Sametové revoluci tedy téměř uvítali.



PLNĚNÉ ŽAMPIONY PORTOBELLO

4 porce, doba přípravy cca 80 minut

SUROVINY:

8 žampionů portobello
olej
3 cibule nakrájené najemno
150 g syru Niva
400–500 g mletého masa
sůl
čerstvě mletý pepř
kmín

POSTUP PŘÍPRAVY:

Troubu předehřejeme na 180 °C. Očistíme si žampiony a vykrojíme z nich nožičky. Kloboučky poklademe na plech, který jsme vymazali olejem. Nožičky rozkrájíme a s cibulí je na troše oleje v pánvi osmahneme do sklovita. Vyndáme a necháme zchladnout. K mletému masu v míse přidáme směs z nožiček a cibule a Nivu rozdrobenou na malé kousky. Solíme jen trochu, neboť Niva je již dosti slaná, opepříme a přidáme kmín. Vše důkladně promícháme a naplníme hlavičky hub. Plněné žampiony pečeme cca hodinu při teplotě 180 °C. Na talíři pokrm ozdobíme petrželkou. Jako příloha je výborná bramborová kaše či vařené brambory.

Pro tento recept se ideálně hodí muchomůrka růžovka, neboli masák. Bohužel jsem v milovických lesích počátkem června neměl to štěstí tuto houbu najít, a tak jsem zvolil stejně kvalitní houbu, běžně dostupnou. Máte tak aspoň jistotu, že v lese nezaměňíte růžovku za jedovatou muchomůrku tygrovanou. Možná jste ještě neměli příležitost žampiony portobello ochutnat. Existuje mnoho

receptů, v nichž tento druh žampionů nahrazuje maso – třeba takový žampionový hamburger. Žampiony portobello můžeme plnit mletým masem a kořením, různými sýry či zeleninou. Záleží vždy na kreativitě a chuti kuchaře. Tento recept je opravdu jednoduchý a má hned dvojí využití: buď jako teplý předkrm, kdy dáte každému jeden kus portobella, nebo jako hlavní jídlo s přílohou.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Kdo nebyl na Votvíraku, jako by nežil. Festival těch nejznámějších českých i zahraničních kapel každoročně v Milovicích zahajuje letní festivalovou sezónu a je jedním z nejznámějších festivalů v České republice. Ze třech pódii se do publika valí hudba, stovka stánků s jídlem a pitím se opět předhání v tom, kdo přitáhne více jedlíků. Letos byl opět festival velmi vydařený a pobavil zhruba sedmdesát tisíc lidí. Festivalové městečko na Milovickém letišti se na dva dny stává doslova mraveništěm lidí, kterých je mnohem více než v samotných Milovicích. Parkoviště automobilů účastníků připomíná svoji rozlohou parkoviště výrobních závodů těch největších automobilek a patrně všechny obchodní domy na světě mohou jen „tíse závidět“. Je moc fajn, že zde Votvírák máme! Jako každoročně, i letos jsem vyrazil zhlédnout několik kapel a podívat se na organizaci celé akce. Musím říci, že vše klapalo jako hodinky. Moc díky všem, kteří se organizace účastnili!



ŠPÍZY PEČENÉ V ALOBALU

4 porce, doba přípravy cca 30 minut

SUROVINY:

5 plátků vepřové krkovice
2 klobásky
3 cibule
8–10 brambor
150 g anglické slaniny
olej
sůl
čerstvě mletý pepř
drcený kmín
sladká paprika

Letní počasí se pomalu chýlí ke konci, i když ještě může nastat období „babiho léta“. Milovníci grilování tak mají ještě v září možnost vyzkoušet si různé recepty na venkovních grilech. Pokud vám chybí inspirace, můžete se pustit třeba do špízů. A jestliže nastane deštivé počasí, můžete si špízy připravit třeba v troubě pod grilem. Na špízy lze použít prakticky jakékoliv maso, zeleninu i koření. Záleží na vaší chuti a ochotě experimentovat. Ingredience, které používám při přípravě těchto špízů, jsou rovněž základem pro „Živáňskou pečení“, jež se na rozdíl od špízů připravuje volně ve vrstvách ve větších kusech v alobalu. Je třeba dodat, že maso pečené v alobalu je krásně šťavnaté.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Maso nakrájíme na menší kousky, které posolíme a lehce opepříme. Oloupeme si brambory, ideálně menší či střední velikosti, které nakrájíme na plátky a osolíme a okmínujeme. Klobásky a cibuli nakrájíme na kolečka. Anglickou slaninu nakrájíme na menší kousky. Poté začneme napichovat na špejle střídavě všechny připravené suroviny. Připravíme si alobal, vždy jeden díl = jeden špíz. Špíz dáme na alobal, pokapeme ho trochou oleje a zaprášíme špetkou červené papriky. Špíz zabalíme do alobalu, aby během pečení nemohla šťáva vytékat. Podle potřeby vrstvu alobalu zdvojnásobíme. Zůstanou navíc určitě plátky brambor i slaniny, které také lehce okořeníme, zakapeme olejem a uděláme si balíček z alobalu. Připravené špízy a balíček s brambory a s anglickou slaninou dáme na plech, vložíme do trouby na 200 °C a pečeme asi 70–80 minut. Podáváme s čerstvou zeleninou nebo salátem

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Základní školu Juventa opravdu netřeba představovat. Původně škola pro vojenskou posádku armád Sovětského Svazu, přestavěná obrovským nákladem do moderní současné podoby, se navzdory kontroverzní celkové pořízovací ceně stává chloubou našeho školství. Výstavbou posledního objektu došlo k propojení pěti budov s celkovou kapacitou 1500 žáků. Byly vybudovány nové učebny, kabinety, družiny, hudební sál, školní knihovna, venkovní sportovní areál s polyfunkčními hřišti a atletickým oválem. Žáci mají dále k dispozici kromě 50 učeben také zázemí pro výuku odborných předmětů, tělocvičnu, gymnastický sál a jídelnu. Moderní kuchyně má kapacitu až 2500 jídel denně včetně expedice. Celý areál doplňuje několik parkovišť, chodníky a parčík. Škola má nyní celkem 87 zaměstnanců. Součástí školy je i mateřská škola, která má celkem 4 třídy a kapacitu 100 dětí. Pozitivní image školy kazí jen vyšetřování bývalého vedení města, které se týká financování stavby. Věřím, že vše se vysvětlí a nám zůstane nádherná, moderní a funkční základní škola, která je – jen tak mimochodem – největší v České republice!



SVÍČKOVÁ STROGANOV

4 porce, doba přípravy cca 45 minut

SUROVINY:

600 g svíčkové
200 g žampionů
200 g zakysané smetany
50 g červené papriky
60 ml červeného vína
4 nakládané okurky
3 lžice olivového oleje
2 šalotky
1 lžice rajčatového protlaku
1 lžička plnotučné hořčice
1 lžička worcesteru
mletý bílý pepř, vývar, sůl, petrželka

POSTUP PŘÍPRAVY:

Šalotku nakrájíme nadrobno, část červené papriky a žampionů na větší kousky a společně je orestujeme na oleji, až změkknou. Přidáme protlak a znovu krátce restujeme a zalijeme červeným vínem. Alkohol necháme trochu vyvařit, poté přidáme silný vývar, lžičku hořčice, lžičku worcesteru a společně vaříme asi 15–20 minut. Na závěr přidáme smetanu. Rozmixujeme, přidáme čerstvě nasekanou petrželku a odložíme stranou. Z masa nakrájíme medailonky, osolíme, okořeníme a zprudka opečeme. Zvlášť orestujeme zbytek papriky a žampionů a nasekané okurky. Na talíř klademe kousky masa, které přeléváme omáčkou a zdobíme orestovanými žampiony, paprikou a okurkami. Jako příloha se hodí rýže, hranolky nebo široké těstoviny.

Dnes si připravíme delikátní a rychlou minutku. Svičková Stroganov (případně Stroganoff) je původem ruský pokrm, první známý recept je z roku 1861. Kdo tuhle božskou kombinaci vymyslel, se už ale asi nikdy nedozvíme. Možná to byl dvorní kuchař Kateřiny Veliké Sergej Stroganov, možná ruský velvyslanec v Římě hrabě Grigorij Alexandrovič Stroganov, možná francouzský kuchař zaměstnaný u šlechtické rodiny Stroganovů, zámožných obchodníků a finančníků z Novgorodu.

Svičková Stroganov má více variant. Základem jsou vždy kromě hovězího masa (nejlépe svičkové nebo roštěnce) žampiony, smetana a kyselé okurky. Pokrmu sluší i alkohol. Někdo přidává šampaňské, jiný koňak, brandy nebo červené víno. K naprosté dokonalosti je možno nepřipravovat maso se smetanou a žampiony v jednom velkém hrnci, ale nechat základní suroviny vyniknout pěkně zvlášť, aby maso zůstalo šťavnaté, houby a zelenina lehce křupavé a rajčatový protlak osmahnutím zesládl.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Tak tohle by mě opravdu ani nenapadlo! Celosvětově sledovaný projekt návratu divokých koní, zubrů a dalších velkých kopytníků do bývalého vojenského prostoru Milovice ohrožují pytláci. Vědci 9. 10. 2016 na pastvině v blízkosti Benátek nad Jizerou objevili dvě nastražená oka na stezce, kterou kopytníci vytvořili v hustém porostu. Okamžitě přivolali policii, která případ vyšetřuje a přímo na místě začala se shromažďováním důkazů. Snahy pytláků přitom zřejmě nejsou motivovány tím, že by chtěli získat atraktivní trofej. Jak koně, tak zubři váží několik stovek kilogramů a po úzké stezce vyšlapané zvěří, která je schůdná jen pro pěši, by bylo nemožné upytlačenou kořist odnést nebo odvézt. Nastražená oka by tak dosáhla pouze toho, že by zvířata uhynula nebo se zmrzčila. Jedna ze smyček byla nastražená na zemi a cílila na končetiny kopytníků. Druhá byla umístěna přibližně ve výšce hlavy. Znamenala tak hrozbu nejen pro zvířata, ale i pro lidi. V rezervaci běží rozsáhlý biologický monitoring. Vědci se tu pohybují i ve večerních hodinách za horší viditelnosti. Pokud by za této situace někdo nástrahu přehlédl a drátěná smyčka se mu stáhla kolem hrdla, mohlo dojít k obrovské tragédii!



VÁNOČNÍ RYBÍ POLÉVKA

4 porce, doba přípravy cca 60 minut

SUROVINY:

1 kapří hlava, kapří ocas
cca 15 dkg jiker nebo mlíčí
1,5–2 litry vody
20 dkg kořenové zeleniny (petržel, mrkev, celer)
2 lžice hladké mouky
50 g másla
3 lžice sterilovaného hrášku
sůl
stroužek česneku
muškátový květ nebo špetka zázvoru dle chuti
petrželka
na másle osmažené kostičky rohlíku nebo housky

POSTUP PŘÍPRAVY:

Kapří hlavu bez očí a žáber vaříme v osolené vodě společně s kapřím ocasem a stroužkem česneku. Nyní nastrouháme zeleninu a osmažíme ji krátce na másle. Připravíme si rovněž světlou jíšku. Po cca 40 minutách velké kosti vybereme a maso postupně obereme od malých kostí. Doporučuji vývar přecedit, aby náhodou na dně nezůstaly kosti. Vývar bez kostí dáme vařit a metličkou do něj zashleháme zeleninu a jíšku. Přidáme nakrájené jikry a mlíčí a obrané rybí maso z hlavy a ocasu. Povaříme ještě za občasného míchání (aby se mlíčí nepřipálilo) asi 10 minut, přidáme sterilovaný hrášek a nakonec dochutíme muškátovým květem nebo zázvorem. Posypeme zelenou pažitkou nebo petrželkou a k polévce můžeme opéct na másle kostičky pečiva.

S obdobím Vánoc jsou spojeny tradiční pokrmy. Například ryba byla tradičním symbolem křesťanství a postním jídlem. Pojídání ryb o vánočních svátcích se datuje v Čechách a na Moravě od 17. století. Teprve v 19. století se v měšťanském prostředí prosadil kapr jako pokrm, který běžně patří k těmto svátkům. Mezi venkovany a nižšími vrstvami obyvatelstva se tento zvyk rozšířil až po 1. světové válce. Zpočátku se kapr podával hlavně v úpravách na modro či na černo. Až po 2. světové válce získal největší oblibu kapr smažený, ačkoli

samotný recept na smaženého kapra pochází již z 19. století. Důvodem byla finanční dostupnost kapra z velkochovů i dobová popularita smažených jídel. Podle současných průzkumů jedí na Štědrý večer kapra nebo jinou rybu asi dvě třetiny českých domácností.

Podle tohoto receptu se v naší rodině vaří štědrovečerní vánoční polévka již déle než 20 let. V minulosti jsme dávali kvůli dětem větší množství nastrouhané zeleniny, aby se polévka více „tvářila“ jako zeleninová.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Po skončení štědrovečerní večeře hlava rodiny překrojí jablko napříč. Obě poloviny pak ukáží, jak to bude s rodinou příští rok. Pokud jádra v jádřinci tvoří hezkou hvězdičku, všichni se příští rok sejdou ve zdraví. Mají-li ovšem jádra tvar kříže, někdo těžce onemocní nebo zemře. Tolik aspoň jedna z vánočních tradic. Neděste se ale! Kamarád mi vyprávěl, že přesně takto rozkrojil jablko a vyděšeně zíral na pověstný „křížek“. A pak se celý rok bál. Nestalo se však vůbec, vůbec nic. Takže viděl, že je to jen pověra. Pravdou je, že jablko od té doby na Vánoce už nikdy nerozkrojil a já raději také ne!



LAHODNÝ KRÁLÍK

4 porce, doba přípravy cca 140 minut

SUROVINY:

1 naporcovaný králík
1–2 papriky (nejlépe zelené)
2 dcl vody
2 dcl oleje
lžička mletého pepře
lžička mleté sladké papriky
2 velké cibule
5 stroužků česneku
1 lžice plnotučné hořčice
3 lžice kečupu
špetka chilli
lžička tymiánu
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY:

Cibuli a česnek oloupeme, cibuli nakrájíme nadrobno a česnek prolisujeme. Smícháme olej, vodu, sůl, pepř, kečup, hořčici, papriku, nakrájenou cibuli a prolisovaný česnek. Králíčí maso vložíme do marinády a necháme v chladu odležet do druhého dne.

Králíčí maso pečeme i s marinádou v troubě pod poklicí zhruba 2 hodiny při 180 °C. Během pečení přidáme na proužky nakrájenou zelenou papriku. Králíka pečeme pod poklicí, nebo přikrytého alobalem a podléváme marinádou, aby nebyl vysušený. Podáváme s brambory, případně může být i rýže. Brambory ozdobíme pažitkou nebo petrželkou.

Po vánočních svátcích mnozí zjišťují, že množství dobrot včetně cukroví se projevilo významně na jejich váze. Začínají hledat způsoby, jak v následujících dnech a týdnech nějaké to kilo navíc shodit. Ač možná o tom budete pochybovat, králíčí maso je skutečně tou správnou volbou. Ve 100 g králíčího masa je pouze 140 kalorií. Nízký je také obsah tuku, jenž se pohybuje od 5 g do 10 g na 100 g masa, podle stáří králíka. Rovněž platí, že

toto maso obsahuje nejmenší podíl cholesterolu, ve srovnání s ostatními druhy masa – vepřovým, hovězím a kuřecím. Králíčí maso dále nabízí kvalitní bílkoviny, vitamíny skupiny B a různé minerály. Proto pokud chcete být zdraví nebo toužíte zhubnout, zařaďte určitě do jídelníčku recepty s králíkem. Tento recept je variabilní. Pokud nechcete mít pokrm ostrý, můžete vynechat chilli, které mu dává pikantní pojetí.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Milovice byly plně začleněny do Pražské integrované dopravy, což je skvělé. Nejen, že obyvatelé Milovic mohou nyní lépe dojíždět do Prahy za prací, ale vylepšuje se i kvalita života v Milovicích, protože dostupnost všech pražských kulturních akcí pro občany je nyní podstatně lepší! Došlo ke změně trasování linek autobusů i úpravě jízdních řádů podle podnětů od občanů. V ulici Topolová byla instalována nová autobusová zastávka Mirakulum v duchu zábavního parku. Původní přístřešek zastávky v ul. Topolová byl přemístěn do Benátské Vrutice a další zastávky v ul. Armádní a Školské byly nově zastřešeny.



UZENÉ KOLENO S ČOČKOU

6 porcí, doba přípravy včetně vaření cca 4,5 hod

SUROVINY:

2 uzená kolena, každé o váze cca 1,3 kg
1 cibule
2 mrkve
2 celerové řapíky
tymián
2 bobkové listy
pepř

Na čočku:

250 g hnědé čočky
lžice másla
1 velká cibule
1 velká mrkev
1 celerový řapík
1 lžice zelené petrželky
sůl

Masopust v minulosti představoval období hodování a veselí mezi dvěma postními dobami. V době masopustu se na královském dvoře konaly hostiny, ve městech tancovačky a na vesnici vepřové hody. Těm, kdo se oslav nezúčastnil, se posílala bohatá výslužka zvaná na Moravě „šperky“ a v Čechách „zabíjačka“. Výslužka většinou obsahovala ostatky, huspeninu, klobásy, jelítka, jitrnice, ovar, škvarky. Během masopustních dní se také podávalo pečené vepřové maso s knedlíkem, se zelím a pivem. Tento léty chuťově osvědčený pokrm je návykový a má jedinou chybu – nesmíte se mu oddávat moc často, neboť to můžete pocítit na své váze.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Kolena vložíme do velkého hrnce, zalijeme studenou vodou a přivedeme k varu. Stáhneme plamen, necháme minutu vařit, pak opatrně slijeme vodu. Ovařená kolena vypereme ve studené vodě. Do hrnce k nim přidáme cibuli nakrájenou na čtvrtky, podélně rozpůlenou mrkev i na třetiny rozkrojené celerové řapíky, tymián a bobkové listy. Zalijeme vodou, přivedeme k varu, přiklopíme hrnec a kolena zvolna asi 3 hodiny vaříme. Maso je správně uvažené, když se snadno odděluje od kostí. Po uvaření necháme alespoň 30 minut v hrnci odpočívat, aby bylo maso pěkně měkké. Pak kolena vyndáme a necháme zchladnout. Vývar si necháme pro pozdější použití. Přebroušenou čočku vsepeme do hrnce s vroucí vodou, pak slijeme přes cedník a propláchneme tekoucí studenou vodou. Tak čočku nejen propláchneme, ale urychlíme i samotné vaření. Máslo rozpustíme ve středně velkém rendlíku. Přidáme na kostky nakrájenou cibuli, mrkev a celerový řapík. Přiklopíme a necháme 5–6 minut dusit. Vsepeme čočku a vlijeme 900 ml vývaru. Pokud nechcete použít vývar z uzeného masa, použijte jiný, třeba zeleninový nebo kuřecí. Čočku přivedeme k varu a vaříme asi 30 minut doměkka. Zhruba 10 minut před tím, než by čočka měla být dovařená, vykostíme uvažená uzená kolena a zbavíme je tuku a kůže. Získáme tak čisté uzené maso, které nakrájíme nebo natrháme na kousky. Vmícháme do uvažené čočky spolu se zelenou petrželkou. Opepříme a osolíme dle chuti, případně zvlhčíme trochou vývaru.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Výsledkem hospodaření města za rok 2016 byl přebytek ve výši 33 491 700 Kč. Došlo k výraznému nárůstu rozpočtových příjmů. Daňové příjmy představují vždy nejdůležitější zdroj příjmů obce. U daňových příjmů došlo k nárůstu o 31 mil. Kč v porovnání se schváleným rozpočtem, což představuje nárůst o 27 %. Rozpočtové výdaje činily 99,1 mil. Kč. Ve srovnání se schváleným rozpočtem na rok 2016 byla úspora vyšší o více než 10 mil. Kč. Tato úspora znamenala snížení rozpočtových výdajů například v následujících položkách: bytové hospodářství, opravy chodníků, demolice budov, sběr a svoz komunálních odpadů a péče o veřejnou zeleň.



SALÁT COLESLAW

4–6 porcí, doba přípravy 30 minut

SUROVINY:

Malá hlávka nebo ½ středně
velké hlávky bílého zelí
1 cibule (ideálně řecká – je růžová,
nemá tolik silic a je méně ostrá)
1 velká mrkev
¼ celeru
4–6 lžic majonézy
100 ml smetany na šlehání
sůl
špetka mletého pepře
2–3 lžice cukru krupice
1 lžička vinného octa

POSTUP PŘÍPRAVY:

Zelí nastrouháme nahrubo a zasypeme přibližně
jednou lžičkou soli, důkladně promícháme a asi
15 minut ručně mačkáme, aby zelí pustilo co nejvíc
šťávy a zkřehlo. Šťávu částečně slijeme. Mrkev
nastrouháme nahrubo, celer nejmenno a cibuli
nakrájíme nadrobno. Vše důkladně promícháme se
zelím. Majonézu smícháme se solí, pepřem, cukrem,
vinným octem a do dresinku vmícháme zeleninu
a smetanu. Necháme v lednici proležet alespoň
2 hodiny, nejlépe však do druhého dne.
Před podáváním opět promícháme.
Salát Coleslaw podáváme ke grilovaným
či pečeným masům.

*Po vydatných masopustních pokrmech, kdy jste
možná přibrali trochu na váze, přemýšlíte o svěžích
receptech? Potom jsou saláty rozhodně tou
správnou volbou. Samozřejmě ty nejlepší saláty
připravujeme ze sezónní čerstvé zeleniny. Každý,
kdo připravuje saláty, má léty praxe osvědčené
vlastní recepty na dresinky. V únoru, po návštěvě
farmářských trhů, které běží ještě do konce března
v mimosezónním režimu, mne zaujal recept pěstitele
a prodejce zeleniny pana Řeháka. Jedná se
o chutný zeleninový salát se základem z bílého zelí,
který je velmi oblíbený v mnoha restauracích i fast
foodech pro svoji snadnou přípravu.*

*Křehký, čerstvý, osvěžující – takový je salát, jehož
hlavní surovinou je čerstvé zelí, které vždy doplní
mrkev a cibule, a nesmíme zapomenout na celer,
buď kořenový, nebo řapíkatý. Celer totiž salátu
dodá určitou hořkost. Původ tohoto salátu sahá do
Holandska. Koolsa v holandštině znamená totiž
zelný salát. Nejvíce se proslavil v USA především
díky své nezbytné přítomnosti při každém barbecue.
Existuje řada variant díky rozličným ingrediencím
obsažených v dresinku. Ocet je možné nahradit
citronovou šťávou. Smetanu na šlehání někdo
zamění za zakysanou smetanu, nebo použije jogurt.
Smetana však salát zjemní.*

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Bydlí kukačky v Čelákovicích, Lysé nad Labem a ve Staré Lysé? Asi bych měl jako starosta Milovic říci, že ano...
Město Čelákovice vlastní u nás 212 bytů, Lysá nad Labem 352 bytů, obec Stará Lysá 320 bytů. Jak jsou tyto
byty využívány? Nechci být společensky nekorektní, ale musím říci, že s využitím těchto bytů se tyto obce
evidentně inspirovaly u kukaček. Je-li v těchto obcích někdo, kdo „tak trochu vadí sousedům“, máme krásné
řešení: šup s ním do Milovic! O krátkozrakosti této politiky se nebudu rozepisovat. Každá akce vybudí reakci, jak
se do lesa volá, tak se z lesa ozývá. Tedy – kde se inspirovat? U starozákonního „Oko za oko, zub za zub“, nebo
u novozákonního: „Kdo po tobě kamenem, ty po něm chlebem?“ Jdu prolistovat staré recepty. Možná objevím
nějaký úžasný, kde bude kukačka hrát hlavní roli!



JEHNĚČÍ KÝTA NA ZELENINĚ

4 porce, doba přípravy včetně pečení 3 hodiny

SUROVINY:

1 kg jehněčí kýty
100 g slaniny
vepřové sádlo
4 stroužky česneku
1 menší cibule
300 g kořenové zeleniny (mrkev, petržel)
4 zelené papriky
5 žampionů
3 rajčata
sůl

POSTUP PŘÍPRAVY:

Maso zbavíme případných blan, šlach a tuku a protkeme slaninou. Při protýkání masa krájíme slaninu na menší proužky a protahujeme je masem ve směru masových vláken. Otvory do masa děláme ostrým „špikovacím“ nožem. Maso solíme až po špikování. Na pánev dáme rozpustit zbytek slaniny, přidáme sádlo a maso po všech stranách prudce opečeme. Potom vše přemístíme do pekáče, přidáme k němu celou cibuli a podlijeme horkou vodou. Pečeme za občasného polévání vypečenou šťávou a podlévání horkou vodou do změknutí asi 2,5 hodiny. Když maso začíná měknout, přidáme k němu oloupanou kořenovou zeleninu nakrájenou na plátky, nakrájená rajčata, žampiony a společně dopékáme. Ke konci pečení přidáme ještě na proužky nakrájené papriky a společně dopečeme. Šťávu necháme mírně vysmahnout. Nakrájené maso podáváme i se zeleninou, s kterou se peklo. Jako příloha se hodí např. vařené brambory ve slupce.

Sváteční velikonoční oběd se neobejde bez jehněčího masa, které je velmi zdravé a vhodné pro nízkotučnou stravu, jako kvalitní příjem bílkovin pro sportovce a také jako výživa dětí. Koupit kvalitní jehněčí maso však bývá často problém. Supermarkety je téměř nenabízejí, a pokud ano, tak většinou pouze zmrazené jehněčí z Nového Zélandu. Můžete si však objednat kvalitní jehněčí

maso od českých malochovatelů na webu, nebo si maso koupit přímo na farmě. Jehněčí maso se vyznačuje specifickou chutí, kde nositelem aroma je tuk. Jeho odstraněním můžeme regulovat chuťové vlastnosti masa. Na smažení používáme ztužený tuk, nejlépe vepřové sádlo. Je třeba si také uvědomit, že jehněčí i kůzlečí maso při tepelném zpracování ztrácí asi 30 % své původní váhy.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Bývalý Dům důstojníků jde do rekonstrukce! Stavba vznikla v sedmdesátých letech 20. století. Byl vybudován Československou armádou a následně byl v roce 1979 předán jako dar sovětské posádce. Jsou zde rozsáhlé vnitřní prostory včetně divadelního sálu, do kterého se vešlo až 600 návštěvníků, a pódia, které měří 17 metrů. Nejznámější je ovšem obří mozaika, kterou tvoří 444 tisíc kamenů. Mozaika se začala vyrábět v roce 1981, byla dokončena v roce 1982 a je největší svého druhu ve střední Evropě. Po odchodu sovětských vojsk nebylo pro dům rozumné využití a objekt chátral. Teď by se však budova měla rekonstruovat a proměnit ve víceúčelové zařízení s divadlem, kinem, kavárnou a tanečním sálem! Těším se na výsledek a doufám, že bude skvělý!



NÁDIVKA S JARNÍMI BYLINKAMI

5 porcí, doba přípravy včetně pečení 2¼ hod

SUROVINY:

8 rohlíků nejlépe pár dní uleželých
0,5 l mléka
5 vajec syrových + 4 vejce uvařená natvrdo
200 g anglické slaniny nebo jiné uzeniny
3 ks jarní cibulky i se zelenými výhonky
80 g másla
250 g čerstvého špenátu
70 g jarních bylinek (např. listy kopřivy, pampelišky, sedmikráska, medvědí česnek apod.)
petrželová nať
sůl
mletý pepř
muškátový oříšek

POSTUP PŘÍPRAVY:

Rohlíky nakrájíme na kousky, zalijeme vlažným mlékem a necháme chvíli odstát. Mezitím si na pánvi rozpustíme máslo a osmahneme na něm slaninu či jinou uzeninu, cibulku s natí a petrželovou nať, vše nakrájené na kousky. Uvaříme 4 vejce natvrdo, která po vychladnutí nakrájíme na malé kousky. Ve velkém hrnci rozpustíme kousek másla, řídáme omytý špenát s bylinkami, zamícháme a pár minut podusíme. Slijeme hnědou vodu, kterou bylinky pustily. Po vychladnutí směs špenátu a bylinek nasekáme nožem. Všechny přísady postupně přidáváme k rohlíkům. Syrová vejce vyšleháme zvlášť do žlutkové pěny a do sněhu z bílků a až nakonec opatrně vmícháme do směsi. Směs osolíme, dochutíme mletým pepřem a špetkou muškátového oříšku. Vše rovnoměrně rozprostřeme do připraveného máslem vymazaného zapékacího keramického pekáče. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C přibližně hodinu.

Jarní měsíce přímo vybízejí využít při přípravě pokrmů a čajů čerstvé jarní bylinky. Kopřiva dvoudomá má velmi široké léčebné účinky. Bylo zjištěno, že obsahuje chlorofyl s regeneračními účinky, vitamín C, K, provitaminy A, B1, železo, kyselinu pantotenovou, glukokininy, které vyvolávají snížení hladiny cukru v krvi a řadu dalších prospěšných látek. Při sběru kopřivy je třeba dávat pozor, aby nerostla na znečištěných místech. Sbírá

se pouze mladá, nadzemní část kopřivy. Kopřiva, která už kvete, není vhodná na sklizeň. Podobné účinky jako kopřiva má i pampeliška (Smetánka lékařská). Listy jsou bohaté na vitamíny C, A, D, B a betakaroten, dále jsou významným zdrojem křemíku, draslíku a vápníku. Mají dvakrát vyšší obsah železa než špenát, posilují imunitu, mají detoxikační účinky a díky schopnosti povzbuzovat metabolismus pomáhají i při snižování nadváhy.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Také v tržní ekonomice musíme plánovat. Plánuje se nám ovšem mnohem hůře, než v předchozím režimu.

Tehdy se plánovači zkrátka rozhodli, že chleba bude stát 2 koruny, a tak se i stalo. Dnes musíme při plánování dodržovat tisíce zákonů, zohledňovat zájmy všech obyvatel města Milovice a musíme se vždy velmi vážně ptát, kde k uskutečnění plánů najdeme peníze. Není to jednoduché.

Strategický plán rozvoje města Milovice na období 2017–2027 má přispět ke zkvalitnění života občanů, zlepšení a zatraktivnění podmínek pro podnikatele působící na území města a v neposlední řadě dále zefektivnit fungování městského úřadu.



VEPŘOVÁ ŽEBÍRKA V TEXASKÉM STYLU

4 porce, doba přípravy cca 140 minut i s marinováním

SUROVINY:

2 kg vepřových žeber
1 cibule
3 stroužky česneku
lžíce rajčatového protlaku
lžíce třtinového cukru
worcester
červený vinný ocet
rostlinný olej
sůl
pepř

POSTUP PŘÍPRAVY:

Vepřová žebírka nakrájíme podél kostí na jednotlivé porce. Vložíme je do misky, z obou stran osolíme a opepříme. Nakrájíme cibuli na měsíčky, nasekáme 3 stroužky česneku a orestujeme na oleji. Přidáme lžíci rajčatového protlaku, lžíci třtinového cukru, kapku worcesteru a trochu červeného vinného octa. Necháme chvíli povařit a ještě teplou směsí zalijeme žebra. Marinujeme alespoň hodinu či déle. Po uplynulé době dáme žebra i s marinádou do trouby na 150 °C asi 70 minut péct. Podléváme průběžně vodou. Jako vhodnou přílohu použijeme chléb, nebo šťouchané brambory.

Vepřová žebírka připravená na různé způsoby jsou zejména doménou mužů. Asi se nehodí, aby ústa krásné ženy ohlodávala velké kosti. To je výsadou spíše mužů – lovců.

Základem pro každý pokrm s vepřovými žebírky je dobrá marináda a čerstvé maso. Někdo na základ marinády používá pivo, jiný zase med či dokonce coca-colu. Určitě neuškodí sladká složka, která společně s kořením a dalšími ingrediencemi vytvoří

to správné chuťové okouzlení. Vepřová žebírka můžeme připravovat v troubě či na grilu. Jsou šťavnatá, dobrá, levná a jejich příprava v kuchyni není náročná. Někteří kuchaři doporučují k dosažení měkkých a propečených žebírek nejprve jejich předvaření, a až poté dopečení v troubě. Podle mojí vlastní zkušenosti toho lze docílit i bez předvaření, ale potřebujete mít čerstvé maso a marinovat nejlépe přes noc.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Podporujeme běžecké závody, které jsou každoročně pořádány pod názvem Milovická Míle. Organizátoři akce získávají možnost bezplatného využití Milovického Hakenova stadionu na dobu 10 hodin a další výhody.

Myslím si, že v době, kdy nemůžeme dostat děti od notebooků a mobilních telefonů, by se měla podpořit každá podobná akce. Díky organizátorům za jejich snahu, protože je zřejmé, že akci organizují na základně podobných myšlenek a vnitřních pohnutek. Pro peníze se něco podobného zkrátka dělat nedá...



HOVĚZÍ GULÁŠ PODLE RECEPTU PANA TCHÁNA

4 porce, doba přípravy cca 2,5 hodiny

SUROVINY:

1 kg předního hovězího masa z krku
¾ kg cibule
200 g špeku „mangalica“ nebo vepřové sádlo
3 stroužky česneku
¾ sáčku gulášového koření
1 malá konzerva rajského protlaku
1 feferonka
cca 400 g bílé papriky
1 lžice sušené sladké papriky
3 lžice jemně nakrájeného řapíkatého celeru
sůl
mletý pepř

POSTUP PŘÍPRAVY:

Špek nakrájíme na malé kousky a vysmahneme v hrnci do růžova. Místo špeku můžeme použít i škvařeně sádlo. Přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a osmahneme do zlatova. Přidáme maso nakrájené na kostky a mícháme tak dlouho, až maso začne pouštět šťávu. Potom nasypeme gulášové koření, mletou papriku a jemně nakrájené proužky papriky a řapíkatý celer včetně utřeného česneku a nakrájené feferonky. Zalijeme trochou hovězího vývaru nebo vody a dusíme, dokud maso nezměkne. Osolíme, opeříme. Asi 5 minut před koncem dušení přidáme ještě rajčatový protlak. Nezahušujeme, jak bývá zvykem, chlebem ani moukou. Cibule s řapíkatým celerem, paprikou a kořením vytvoří skvělý „sosik“. Na závěr ještě osolíme dle chuti. Podáváme s chlebem nebo knedlíkem.

Dne 9. září 2017 měli účastníci II. historického jarmarku kněžny Mlady na Hakenově stadionu v Milovicích možnost ochutnat starostovský kotlíkový guláš. Jelikož přišlo několik dotazů na recept na tento guláš, který všem chutnal, rozhodl jsem se o něj podělit. Jaké maso vybrat na guláš? Pokud chcete připravit guláš z hovězího masa, potom máte

2 varianty – z klížky nebo z krku. Bohužel řada lidí a hlavně děti nemusí guláš z klížky. Zpravidla je to z toho důvodu, že v minulosti ochutnali toto maso, které nebylo měkké. Maso z klížky totiž obsahuje velké množství kolagenu, a proto je nutné, aby po uvaření bylo velmi měkké a šťavnaté. Maso z krku zaručuje, že zde nejsou, jak někteří říkají, „šlachy“.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Mám rád silné příběhy, které se opravdu staly. Kněžna Mlada byla určitě velmi zbožná a poté, co ji obávaný loupežník Hraboň a jeho kumpáni unesli, se velmi intenzivně modlila. Vůdce její družiny Ctislav, který jako jediný muž útok přežil, loupežníky potají sledoval a tak vypátral jejich doupě. Díky tomu se mohl vrátit s početnou družinou vojska a vedl útok proti loupežníkům. Jeho mečem byl taky zabít sám Hraboň. Ctislav byl šťastným knížetem za odměnu povýšen na vladyku. Zachráněná kněžna Mlada splnila svůj slib daný Bohu a na místě své záchrany dala postavit kapli sv. Kateřiny, ke které se po celou dobu zajetí loupežníky intenzivně modlila. Kolem kaple vyrostla během pár let obec Mladá.

Pro připomenutí tohoto tisíciletého příběhu, který vlastně předznamenal založení našeho města, organizujeme každoročně historický JARMARK kněžny Mlady. Protože loňský první ročník byl mimořádně úspěšný, rozhodli jsme se v organizaci akce pokračovat a každoročně jarmark na začátku září zopakovat.



PANENKA S GRATINOVANÝMI BRAMBORAMI

4 porce, doba přípravy cca 2 hod i s marinováním

SUROVINY:

800 g vepřové panenky
4 stroužky česneku
2 lžice plnotučné hořčice
4 lžice olivového oleje
2 červené cibule
několik snítek rozmarýnu
sůl, pepř

Na gratinované brambory:

smetana (30 %) 250 ml
nové brambory 800 g
máslo na vymazání formy
sůl a čerstvě namletý pepř
čerstvě nastrouhaný muškátový oříšek
tymián
100 g parmazánu

Vepřová panenka má tvar dlouhého úzkého válečku a s jinými řezy ji lze jen těžko zaměnit. Maso je křehké, jemně vláknité a velmi libové – obsah tuku činí zhruba 2 %. Povrch svalu je pokryt tenkou blánou a malým množstvím tuku. K ochucení postačí sůl a pepř, lze ji však také marinovat nebo doplnit čerstvými bylinkami, jako je rozmarýn, tymián, šalvěj či majoránka. Vepřové panence nejvíce svědčí krátká tepelná úprava. Můžeme ji zpravidla péci vcelku – často se před úpravou balí do slaniny, která zvýrazní chuť masa a pomůže zabránit jeho vysušení.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Omytou a osušenou panenku zbavíme přebytečných blan, potřeme ji směsí česneku, hořčice a olivového oleje, osolíme, opepříme a dáme minimálně na hodinu odležet do lednice.

Pak maso zprudka ze všech stran opečeme na pánvi, přendáme do zapékací misky a zasypeme tence pokrájenou červenou cibulí. Pečeme v troubě předehřáté na 180 °C asi 10 minut. Poté panenku obrátíme, přidáme pár snítek rozmarýnu a přiklopenou asi 20 minut dopékáme. Po vyndání z trouby necháme 2 minuty ospočinout, teprve pak maso nakrájíme na tenké plátky. Podáváme s gratinovanými bramborami.

Gratinované brambory jsou tak dobré, že je můžeme servírovat i jako samostatný pokrm, ale skvěle se tato příloha hodí i k steakům. Pro odlehčení ji můžeme servírovat ještě s trochou zeleného salátu. Brambory omyjeme, oloupeme a nakrájíme na tenké plátky. Troubu zahřejeme na 180 stupňů. Ohnivzdornou formu vymažeme máslem. Plátky brambor urovnáme vějířovitě do vrstev, každou vrstvu osolíme, opepříme, nastrouháme trochu muškátového oříšku, posypeme čerstvým tymiánem a strouhaným parmazánem. Po stranách nalijeme smetanu, vše posypeme sýrem a vločkami másla. V troubě pečeme asi 50 minut, až budou brambory měkké a opečené dozlatova.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Vždy jsem se snažil pořídit za málo peněz hodně muziky. A vždycky mě šťvaly výmoly na silnicích a chodnicích. A přesně tyhle dvě mouchy se podařilo jednou ranou zabít zakoupením zařízení na opravu asfaltových povrchů Infraset, a to za pouhých 179 tisíc! Infrazářič bude používat oddělení technických služeb města Milovice k opravám malých výmolů na městských komunikacích. Výhodou mobilního infrazářiče je rychlost opravy opravovaného místa a nízké náklady. Při použití recyklátu jsou materiálové náklady na opravu 1m² pouhých 40 korun! Tak teď už jen pohlídat, aby zařízení bylo zejména v době po zimě řádně používáno.



KANČÍ KÝTA SE ŠÍPKOVOU OMÁČKOU

4 porce, doba přípravy včetně pečení cca 3 hod.

SUROVINY:

800 g kančí kýty
100 g slaniny
2 dcl červeného vína
200 g šípkové zavařeniny
1 citron
špetka mleté skořice
hovězí vývar
sůl, pepř
olej

Na zrání v octovém másle:

kořenová zelenina (2 mrkve, 1 petržel, ½ celeru)
1 velká cibule
divoké koření (nové koření, černý pepř, bobkový list)
100 g másla
4 lžice octa
špetka cukru

Při přípravě tohoto pokrmu si člověk vybaví epizodu z filmu Slavnosti sněženek, kdy hlavní hrdinové filmu honili divokého kance. Po zabití divočka v místní základní škole se myslivci 2 obcí přeli, zda si nechají připravit kančí se šípkovou omáčkou, či se zelím. Je třeba zdůraznit, že chuť zvěřiny je závislá především na tom, v jakém období byla ulovena. Dále je důležité při přípravě zvěřiny správné odležení masa. Chuť masa vynikne jediné tehdy, když ho necháme v chladu odležet. Pro dokonalou křehkost masa a zkvalitnění chuti používáme zrání v mořidlech. Pro kančí kýtu je vhodné použít zrání v octovém másle.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Kančí kýtu odblaníme, ale nesolíme. Prošpikujeme proužky slaniny. Prošpikované maso ovážeme kuchyňským provázek, aby se nám nerozpadalo a lépe porcovalo na plátky. Na tenká kolečka nakrájíme kořenovou zeleninu, na klínky cibuli. Rozpustíme máslo a zeleninu krátce orestujeme. Přidáme podrcené nové koření, pepř a bobkový list, aby se v horkém másle probudily vůně, které přejdou do masa. Přidáme malou špetku cukru a ocet, necháme ho trochu odpařit a směs přelijeme přes maso, které jsme vložili do kameninové nádoby. Dáme na 2–3 dny do chladu uzrát. Pak vyjmeme maso z marinády a očistíme od zeleniny, koření a seškrábneme z povrchu máslo. Maso ze všech stran opečeme na pánvi na oleji, aby se zatáhlo. Když je maso opečené, osolíme ho, mírně opepříme a přeložíme do nádoby s poklicí, ve které budeme maso péci v troubě. Přidáme všechnu zeleninu, koření a octovou marinádu. Kolečka citrónu položíme na maso a podlijeme 2 dcl červeného vína, 1 dcl hovězího vývaru a přidáme 2 lžice šípkové zavařeniny a špetku mleté skořice. Pekáč vložíme do horké trouby a při teplotě 170 °C pečeme minimálně 2 hodiny, až je maso měkké. Maso přeléváme vypečenou šťávou. Je-li potřeba, doplníme naběračkou vývaru. Když je maso upečené, vyndáme ho z omáčky, kterou je potřeba propasírovat, aby byla hladká. Zelenina nám omáčku zahustí bez toho, abychom k tomu potřebovali mouku. Když je omáčka propasírovaná, přidáme ještě 2 až 3 lžice šípkové zavařeniny, naposledy zahřejeme a promícháme. Jako příloha je nejlepší houskový knedlík.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Povedlo se – byly předány do užívání nově vybudované kryté tribuny našeho Městského stadionu. Objekt tribuny doplnil vybavenost městského fotbalového stadionu. Realizací stavby vznikla tribuna pro 90 diváků fotbalových utkání a jiných sportovních akcí. Cílovými skupinami jsou účastníci sportovních akcí a diváci z Milovic a Středočeského kraje. Sportovní aktivity provozované na městském fotbalovém stadionu jsou určeny pro všechny věkové kategorie. Necelý půlmilion jsme zaplatili my, na necelý půlmilion se podařilo získat dotaci ze Středočeského kraje. Tak se mi to líbí!



ŘÍZEK Z VATOVCE

4 porce, doba přípravy cca 30 minut

SUROVINY:

malý vatovec
3 vejce
hladká mouka
strouhanka
plnotučná hořčice (není nutná)
sádlo
sůl
tatarská omáčka
brusinkový džem

POSTUP PŘÍPRAVY:

Vatovec oloupeme a nakrájíme na 1–1,5 cm silné plátky. Nachystáme si přísady na obalování: strouhanku, hladkou mouku a rozšlehané vejce se solí. Můžeme také vyzkoušet potřít některé plátky vatovce plnotučnou hořčicí. Plátky vatovce obalujeme v trojobalu a v rozpáleném sádle smažíme do zlatova.

Podáváme jen tak samotné či s chlebem. Výborný je řízek i s brusinkovým džemem nebo tatarskou omáčkou.

V dobách dávno minulých údajně byla tato houba používána při močových obtížích a pomáhala také zastavit krvácení. V současné době má využití v homeopatii. Chutí připomíná tofu s hermelínovým nádechem. Plodnice mají kulovitý tvar a obvykle dorůstají v průměru deset až sedmdesát centimetrů. Jsou známy i 150 centimetrů velké exempláře, které mohou dosáhnout váhy až dvacet kilogramů. Dužina je jedlá, pouze pokud je bílá.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Nečekané se stalo skutečností. Ve čtvrtek 12. 11. 2017 proběhlo slavnostní vyhlášení výsledků prestižní soutěže Stavba roku Středočeského kraje 2017, kde jsme měli své „želízko v ohni“ i my! ZŠ a MŠ Juventa získala zvláštní cenu poroty za dlouhodobou koncepci rozvoje veřejné občanské vybavenosti obce a za náročnou koordinaci přípravy realizace stavby s provozem školy. S Juventou jsme získali i další ocenění v Kolíně. Naše ZŠ získala 2. místo v soutěži Stavby roku středních Čech, kterou organizuje Obchodní grémium Kolín. Někdy je realizace bolestivá. V tomto případě ale myslím, že můžeme všichni společně říci: „konec dobrý, všechno dobré!“ A jako u všech zdravých lidí a u všech starých lásek: zapomeneme na to špatné, co v minulosti bylo a v myslí nám zůstává jen to dobré.



GUACAMOLE

4 porce, doba přípravy 15 minut

SUROVINY:

3 zralá avokáda
šťáva z limetky
120 g rajčat
půlka červené cibule
čerstvý koriandr
1 feferonka
mořská sůl
čerstvě mletý pepř
kukuřičné tortillové lupínky nebo chipsy

POSTUP PŘÍPRAVY:

Základem jsou zralá avokáda. Neoloupaná avokáda kolem tvrdé pecky podélně rozkrojíme. Kroutivým pohybem proti sobě obě půlky oddělíme. U zralého avokáda to jde velmi lehce. Do pecky zasekneme nůž, a tak ji lehce odstraníme, je totiž jinak velice kluzká. Lžičkou vyškrábeme dužinu a dáme do misky s limetkovou šťávou. Rozmačkáme vidličkou na hladký krém. Nakrájíme nadrobno rajčata, červenou cibuli, nasekáme koriandr a vše přidáme do avokádového krému. Nakrájíme také nejmenno feferonku zbavenou jader a dle pálivosti přidáme nám vyhovující množství do guacamole. Osolíme a opepříme podle chuti. Konzumujeme ihned, nebo můžeme dát vychladit do ledničky. Podáváme nejlépe se solenými nebo sýrovými kukuřičnými lupínky.

Pokud si chcete zpestřit večer rychlým studeným pokrmem, pak si připravte guacamole. Jedná se o mexický pokrm z avokáda, který pochází z doby Aztéků. Používá se jako pomazánka i jako příloha k dalším jídlům. Avokádo je bohatým zdrojem minerálních látek – draslíku, mědi, hořčíku, fosforu a vitamínů C, E, K, H, B3 a kyseliny pantothenové. Dužina obsahuje jen mizivé množství cukru, zato na ovoce nezvyklé množství tuku. Složení mastných kyselin se podobá olivovému oleji. Je třeba upozornit na důležitý fakt, že avokádo obsahuje

persin, který je silně jedovatý zejména pro papoušky nebo kanárky. Intoxikace těchto zvířat avokádem většinou končí smrtí. Avokádo by se ze stejného důvodu nemělo podávat ani psům nebo kočkám. Receptů na guacamole je celá řada. Záleží na tom, jaké ingredience nad rámec klasického pokrmu do guacamole dáte. Někdo přidává utřený česnek, jiný zase jogurt, smetanu nebo majonézu. Nesmíme ale hlavně zapomenout na limetkovou šťávu, která zabraňuje oxidaci avokádového dipu, a tím nežádoucím zhnědnutí.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Vánoce křesťanské nám přinášejí jeden z nejsilnějších příběhů, který se na Zemi stal. Vánoční tradice doplňuje řada lidových zvyků. Rád se dívám na tradiční Milovický čertovský rej, užívám si rozsvícení vánočního stromu, procházím se po Vánočních trzích nebo si zajdu vychutnat vánoční koncert. A rozhodně zkousím nějaký nový recept. Když se povede, těším se, jak se o něj s Milovičáky podělím na stránkách Milovického Echa. Po tradičním Novoročním ohňostroji se číslo letopočtu opět změní. Mladí se zaradují, že už brzy budou plnoletí, zatímco my ostatní si povzdechne „zase o jeden více!“. Na Nový rok obvykle bilancujeme, co se nám podařilo, co se nám nepodařilo, a děláme si plány a předsevzetí pro rok následující. Dá se na tom něco zlepšit? Zůstávejme u toho nejlepšího, co jsme v minulosti vymysleli a zkusme některé věci ještě zlepšit! Ale nebořme mosty, protože těch je na světě málo.



ZAPEČENÝ LILEK

4 porce, doba přípravy 60 minut

SUROVINY:

2 lilky
600 g pasírovaných rajčat
200 g mozzarely
50 g strouhaného parmazánu
2 stroužky česneku
olivový olej
sůl a pepř

POSTUP PŘÍPRAVY:

Lilek oloupeme, nakrájíme na kolečka a osolíme. Necháme chvíli vypotit, pak osušíme papírovou utěrkou. Následně kolečka lilku mírně zaprášíme hladkou moukou a opečeme na pánvi na olivovém oleji. Pasírovaná rajčata (v zimě nejsou k dispozici pořádná zralá rajčata k pasírování, a tak je možné je nahradit kvalitním protlakem) prohřejeme, přidáme sůl, pepř a prolisovaný česnek. Poté do pekáčku nebo zapékací mísy vkládáme lilek, nakrájenou mozzarellu, prohřátou rajčatovou směs a opakujeme, dokud nám nedojdou suroviny. Posypeme strouhaným parmazánem a dáme zapéct na 30 minut do trouby vyhřáté na 190 °C. Podáváme s vekou či bagetou.

Začátkem roku se uchylujeme k radikálním dietám, ale rozhodně lepší je více sportovat, jíst v menších dávkách a zařadit do stravování více zeleniny. Třeba lilek, neboli baklažán, může být správnou volbou. Obsahuje velké množství karotenu, vitamínů skupiny B, kyselinu listovou a pantotenovou. V obsahu draslíku předčí dokonce i zelí, mrkev a cibuli. V lilku byl prokázán rovněž značný obsah pektinů, jež příznivě působí na krevní tlak i střevní mikroorganismy. Protože devadesát procent hmotnosti plodu tvoří voda, je lilek přímo předurčen do jídelničky při redukční dietě. Staří Řekové věřili, že nadměrná konzumace lilku připraví člověka o rozum, proto jej zvali „jablkem

bláznů“. Pak ale přišli na to, že když se jí tepelně upravený, je vše v pořádku. Teplem se totiž zbaví nejen hořkosti dužniny, ale rozloží se i jedovatý solanin. Doporučuje se před smažením nebo pečením posypat solí, nechat pustit vodu a teprve poté ho dále upravovat. To proto, aby nebyl tak hořký. Lilek se skvěle snoubí s rajčaty, česnekem a bylinkami, rozumí si také s masem včetně ryb. Výtečný je i na grilování. Z opečených plodů lilku lze připravit i tzv. falešný kaviár. Dužnina se umixuje po ochlazení s olejem, solí, pepřem, citrónovou šťávou, případně také s paprikou a drobně posekanou cibulí. Podává se dobře vychlazený s tmavým chlebem.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Hm... jaký bude asi rok 2018? Myslím si, že to bude rok, v němž bude nejviditelnější raketový růst Milovic. Bude se stavět a opravovat ve velkém. Do konce roku vznikne nový supermarket BILLA, začne se stavět LIDL, nová hasičská zbrojnice, poliklinika (vedle COOP). Začneme rekonstruovat Dům důstojníků. Konečně také najdeme vhodnou lokalitu pro bazén a připravíme projekt. V souvislosti s hotovou studií Centra města započnou mnohá jednání s vlastníky pozemků i s investory. Bude opraven a zateplen objekt v Dukelské ulici, kam se přestěhuje Úřad práce. Dojde k rekonstrukci budovy v Komenského 581 pro Rodinné centrum, MŠ a další organizace a spolky. Připravíme také další projekty pro následující roky. Protože jsme v letech 2015–2017 ušetřili z rozpočtu 152 milionů korun, nemusíme si na všechny tyto krásné a potřebné akce brát žádný úvěr! Ano, tohle mě hřeje u srdce...



KUŘE Z JEDNOHO PEKÁČE

4 porce, doba přípravy cca 70 minut včetně pečení

SUROVINY:

4 kuřecí čtvrtky, nebo 2 stehna a 2 prsa z kuřete
asi 800 g malých brambor
palice česneku
4 lžice olivového oleje
250 ml kuřecího vývaru
mletá paprika
2 mladé cukety
3 rajčata
červená chilli paprička
bazalka
sůl
pepř
citrón

POSTUP PŘÍPRAVY:

Troubu předehřejeme na 200 stupňů. Kuřecí maso osolíme, opepříme a lehce posypeme mletou paprikou. Brambory omyjeme, osušíme, necháme ve slupce, větší překrojíme a osolíme. Do většího pekáče nalijeme olivový olej, rozmístíme maso, brambory a neoloupané stroužky česneku, které jen zmáčkeme plochou stranou nože nebo dlaní. Půlkou citrónu pokapeme kuře i brambory, z druhého půlky citrónu nakrájíme kolečka a přidáme do pekáče. Pečeme asi 30 minut, potom podlijeme kuřecím vývarem a průběžně během dalšího pečení podléváme. Můžeme přidat i trochu suchého bílého vína. Cuketu a rajčata nakrájíme na větší kousky. Chilli papričku zbavenou semínek nakrájíme nadrobno. Asi 15 minut před dopečením kuřete do pekáče vysypeme nakrájenou cuketu, papričku a rajčata. Úplně na závěr přidáme natrhané bazalkové listy.

Taky někdy žasnete nad tím, kolik jste na vaření potřebovali nádobí? Náročnost přípravy některých pokrmů bohužel způsobí průvan ve skříních a šuplících každé kuchyně. Dnes si však ukážeme pokrm úsporný na přípravu i množství nádobí. Kuře lze připravit na nespočet způsobů, tudíž na své si přijde opravdu každý. Kuře můžeme upravit vcelku i po jednotlivých částech. Ideální je koupit celé kuře,

využít prsa a stehna na různá jídla a z kuřecího skeletu a případně i křídel uvařit poctivý vývar, který postaví na nohy i člověka zasaženého virózou. Nejlepší vývar získáme pomalým vařením s kořenovou zeleninou a kořením na mírném plameni za průběžného odebírání vzniklé pěny. Vývar použijeme jako základ polévek i omáček a rovněž jím podléváme maso během pečení.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Velikonoce jsou tady. Druhý nejkrásnější svátek v roce. Příroda rozkvétá, všechno voní, včelíčky pilně pracují a všechno je každým dnem jaksi hezčí. A do toho Velikonoce – svátek křesťanský i lidový. Křesťané slaví vzkříšení Ježíše Krista a nové jaro se probouzí k životu všude kolem nás. Co mě vždy však inspiruje: jak krásné a jednoduché to v minulosti bylo. Děvče při pondělní koledě navázalo na pomlázku mašlí takové barvy, jaká odpovídala jejím citům. Červenou barvou naznačovala, že má hocha ráda. Modrou barvou mu dávala naději. Chlapec obdarovaný zelenou stuhou byl oblíbený. Naproti tomu ten, kdo obdržel stuhu žluté barvy, byl neoblíbený a dívka mu dávala najevo svůj nezájem. Jak prosté a přitom krásné. Myslím, že bychom spoustu starých zvyků měli zase obnovit, a to nejen mezi děvčaty a chlapci...



ROŠTĚNKA ESTERHÁZY

4 porce, doba přípravy 120 minut

SUROVINY:

4 plátky masa z nízkého roštěnce
1 cibule
1 zelená paprika
1 červená paprika
1 sklenička kaparů (2 lžice)
pepř
sůl
hořčice
hladká mouka
4 lžice oleje
200 g smetany
citronová šťáva

POSTUP PŘÍPRAVY:

Plátky masa naklepeme, z obou stran osolíme a opeříme. Z jedné strany potřeme hořčicí a poprášíme hladkou moukou. Dáme na rozpálený olej a osmažíme po obou stranách. Maso vyjmeme a dáme stranou. Na výpeku orestujeme nadrobno pokrájenou cibuli. Zaprášíme mletou paprikou, přidáme osmažené maso, podlijeme trochou vody a necháme dusit. Když je maso téměř měkké, přidáme na nudličky pokrájené papriky, nakrájené kapary a dále dusíme. Na závěr vlijeme smetanu, zamícháme a dochutíme citronovou šťávou. Podáváme s hranolky, širokými nudlemi nebo rýží.

Při návštěvě restaurací se člověk setká s regionálními názvy pokrmů, kde se někdy uplatní lidová tvorivost místních kuchařů. Ze zahraničních názvů pokrmů najdete v nabídce některých restaurací např. jména Esterházy, Wellington. Jako Esterházy je označena řada maďarských specialit, mezi které patří roštěnka, guláš, palačinky, či dort. Z historických podkladů vyplývá, že pokrm „Esterházy roštěnka“ nese jméno po princí Miklósi Estherházy, rakouském polním maršálovi a kulturnímu mecenáši. V 18. století vedl kulturně-společenský život na zámku Fertőd. Po roce 1950 byla „Esterházy roštěnka“ odstraněna v Maďarsku

z jídelníčků i kuchařských knih, protože lidová republika nebyla tolerantní k noblesní šlechtě. Pokrm však dál přežíval pod názvem „Puškinova pečeně“. Roštěnka získala v Maďarsku zpět svůj název až v roce 1990.

Roštěnka Esterházy je jedním z nejznámějších klasických úprav hovězího rumpsteaku. Většinou bývá tento recept přisuzován maďarské kuchyni, ale proti tomu hlasitě protestují Rakušané. Existuje řada variací tohoto pokrmu. Rozdíly spočívají v použití kořenové zeleniny, nebo papriky, dále pak hořčice, citronové šťávy, červeného vína a záměny kysané smetany za sladkou.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Platíme a budeme platit za obnovu stromů v Rakouském táboře i po celých Milovicích. Někdo by mohl říci: proč raději peníze na obnovu stromů „nerozdáte občanům“? Myslím si, že hospodaření musí být vyvážené na všechny strany. Máme řadu sociálních programů, které pomáhají potřebným. Máme řadu dotací, které pomáhají aktivním. Máme propracovanou péči o seniory. Snažíme se pomáhat mladým rodinám. Co má větší prioritu? Peněz totiž bylo, je a bude omezené množství a vždy bude větší poptávka než možnosti.

Rozumný člověk si ale uvědomí, že někdo se o stromy na veřejných prostranstvích postarat musí! Samozřejmě, že i zde se pozná dobrý hospodář, který nevynakládá peníze zbytečně. Nebudu tvrdit, že se nám úplně všechno povedlo. Možná bych měl místo zbytečných slov raději vzpomenout jednoho z největších Čechů, o němž se dodnes učí celý svět – Jana Ámose Komenského: „Neslibuj, že vykonáš, nehonos se, že jsi vykonal, ale ponech svým skutkům, aby za tebe mluvily!“



POLÉVKA Z HLÍVY ÚSTŘIČNÉ

4 porce, doba přípravy 40 minut

SUROVINY:

250 g hlívy ústřičné
1 cibule
1 mrkev
3 stroužky česneku
zeleninový vývar
1 lžice mleté papriky
1 lžice majoránky
sůl
pepř
2 lžice hladké mouky
3 lžice sádla
petrželka
pro pikantnost 1 chilli papričku.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Jemně nakrájenou cibuli zpěníme na sádle. Přidáme na nudličky nakrájenou hlívu a nastrouhanou mrkev. Necháme krátce osmažit. Přisypeme mouku a papriku a ještě krátce orestujeme. Zalijeme chladným vývarem, promícháme, osolíme, opepříme, přidáme prolisovaný česnek a vaříme asi 30 minut. Pokud chcete mít mírně pikantní polévku, přidáme nakrájenou chilli papričku. Před koncem vaření přidáme majoránku. Hotovou polévku dochutíme a posypeme petrželkou nebo nakrájenou cibulkovou natí. Můžeme podávat i jako hlavní jídlo s pečivem. Někdo v této polévce vidí náhražku za pravou dršťkovou polévku.

Víte, že některé houby prospívají našemu zdraví? Například dřevokazná houba hlíva ústřičná má jedinečné účinky na lidský organismus, o kterých věděli již Číňané před mnoha staletími. Mezi hlavní účinky patří posílení imunity, pozitivní vliv na infekce a záněty, upravuje krevní tlak a zlepšuje stav cévního systému. Hlíva ústřičná se využívá také při alergii, pro zlepšení metabolismu, regeneraci organismu a snížení cholesterolu. Svými účinky výrazně pomáhá diabetikům zmiřňovat

těžkosti spojené s touto civilizační nemocí. Hlíva ústřičná má všestranné použití jak do hotových jídel, tak i k nakládání do octa. Je to vynikající surovina hlavně pro polévky a omáčky. Konzumují se pouze klobouky hub, ale i tuhé třeně se dají usušit a rozemlít na houbový prášek, který se používá jako aromatické houbové koření. Receptů na polévku z hlívy ústřičné je celá řada. Nejčastěji se z této houby vaří výtečná falešná dršťková polévka.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Uklid'me svět – při vši účtē, to není v naší moci. Ale uklid'me Česko resp. Milovice – to se mi líbí. Rezonuje to s prastarým „zaměst si před vlastním prahem“. Proto jsem nadšen, když vidím jak 450 žáků základní školy Juventa i žáků základní školy T. G. Masaryka společně s dospělými „Uklízejí Milovice“.

Nemyslím si, že aktivní občané můžou nahradit Technické oddělení města Milovice. Vidím v tom ale určitou symboliku. Každý z nás někdy udělá něco navíc, něco, co udělat nemusel. Může to být klidně malá věc. Nikdo se nemusí dozvědět, že jsem tu věc udělal já. Může to být na chodníku sebraný papír, který odhodím do koše. Ale má to svoji velkou cenu! Takto se totiž buduje občanská společnost. Když se totiž každý z nás bude zajímat pouze o to, z čeho má prospěch, občanská společnost se postupně rozpadne...



PEČENÝ PSTRUH S BYLINKAMI

4 porce, doba přípravy včetně přílohy do 45 minut

SUROVINY:

4 pstruzi
2 cibule
2 citrony
máslo
hladká mouka
čerstvý tymián
sladká mletá paprika
rybí koření
sůl, pepř
pečicí papír

Na přílohu:

brambory
máslo, mléko
pažitka
zelenina – rajče, paprika nebo okurka

POSTUP PŘÍPRAVY:

Pstruhy pořádně omyjeme ve vodě. Osolíme, lehce opepříme a obalíme ve směsi mleté papriky a bílé mouky z venku i zevnitř. Můžeme vnitřek pstruha ještě posypat kořením na ryby. Do mističky dáme citrón nakrájený na poloviční plátky, stejně tak i nadrobno nasekanou cibulku a tymián. Všechno v misce promícháme a směsí naplníme pstruhy. Na plech dáme pečicí papír, položíme pstruhy a na ně plátky másla. Vložíme do vyhřáté trouby. Pečeme pozvolna do zlatova na obou stranách. Díky pečicímu papíru se pstruzi lehce dají otočit. Pstruhy můžeme ozdobit zbylým citrónem. Jako příloha jsou vhodné šťouchané brambory. Do uvařených brambor dáme nasekanou pažitku, plátky másla, trochu mléka a vše rozšťoucháme. Můžeme podávat se zeleninou např. s rajčaty a paprikami.

Pokud nechcete dlouhou dobu strávit u plotny, a přitom uvažujete připravit rychle zdravý a nutričně vyvážený pokrm, potom právě ryby jsou tou správnou volbou. Ryby jsou totiž díky nízkému obsahu kolagenu velmi rychlé na přípravu a tak ušetříte spousty času. Ze světových statistik vyplývá, že Česká republika jako vnitrozemský stát je v konzumaci ryb na spodnějších příčkách. S dnešními možnostmi dovozu potravin lze tento stav zvrátit. Sladkovodní či mořské ryby jsou velmi dobře dostupné. Přímořské státy, které konzumují ryby ve velkém, totiž mají v mnoha případech nižší riziko vzniku kardiovaskulárních chorob, obezity,

cukrovky či mrtvice a celkově pevnější zdraví, pokud jde o civilizační choroby. Pstruh je jedna z nejcukratnějších českých ryb, kterou můžete bez větších problémů koupit. Tato krásná ryba patří do skupiny ryb lososovitých a existuje plno druhů. U nás se nejčastěji vyskytuje pstruh potoční a pstruh duhový. Delikátní chuť pstruha nevyžaduje příliš složité úpravy ani výraznější koření. Nejznámější jsou úpravy celého pstruha na másle, na grilu nebo různé varianty v alobalu. Pstruhy můžete také filetovat, nakládat či udit. Chuť pstruha nejlépe ladí s jemnými bylinkami, trochou slaniny, citronem, máslem, mandlemi a suchým bílým vínem.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

A opět zde po roce máme téměř již tradiční Sportovní den, nyní v duchu FREESTYLE. Jsem hrdý, když vidím, že jsou to právě Milovice, kde se poprvé v České republice předvedla obrovská 26metrová U-rampa a premiéru měla i speciální show na této rampě. Freestyle BMX show Jana Jílka a jeho kolegů byla naprosto neuvěřitelná. Asi i proto si jednoho z přítomných, Michaela Berana, vybrala světoznámá společnost REDBULL pro sponzorování propagaci svých výrobků... Ne, že bych si přál, aby všechny Milovické děti zkusily přemet na kole a zvýšily tak o 1000 % množství úrazů, které se u nás stanou. Ovšem na antickou výzvu „rychleji, výše, silněji“ (Citius, Altius, Fortius) bychom zejména při výchově dětí neměli zapomínat. Jen tak vychováme generaci našich dětí tak, že na ni budeme na sklonku svých životů hrdí!



HOVĚZÍ STEAK S PEPŘOVOU OMÁČKOU

4 porce, doba přípravy 30 minut

SUROVINY:

hovězí svíčková 800 g
12 lžic suchého červeného vína
silný vývar z hovězího masa
3 ks šalotky
1 lžice dijonské hořčice
2 lžice smetany 30 %
1 lžice čerstvě drceného černého pepře
nakládaný zelený pepř bez nálevu 60 g
1 lžice oleje, 1 lžice másla, sůl

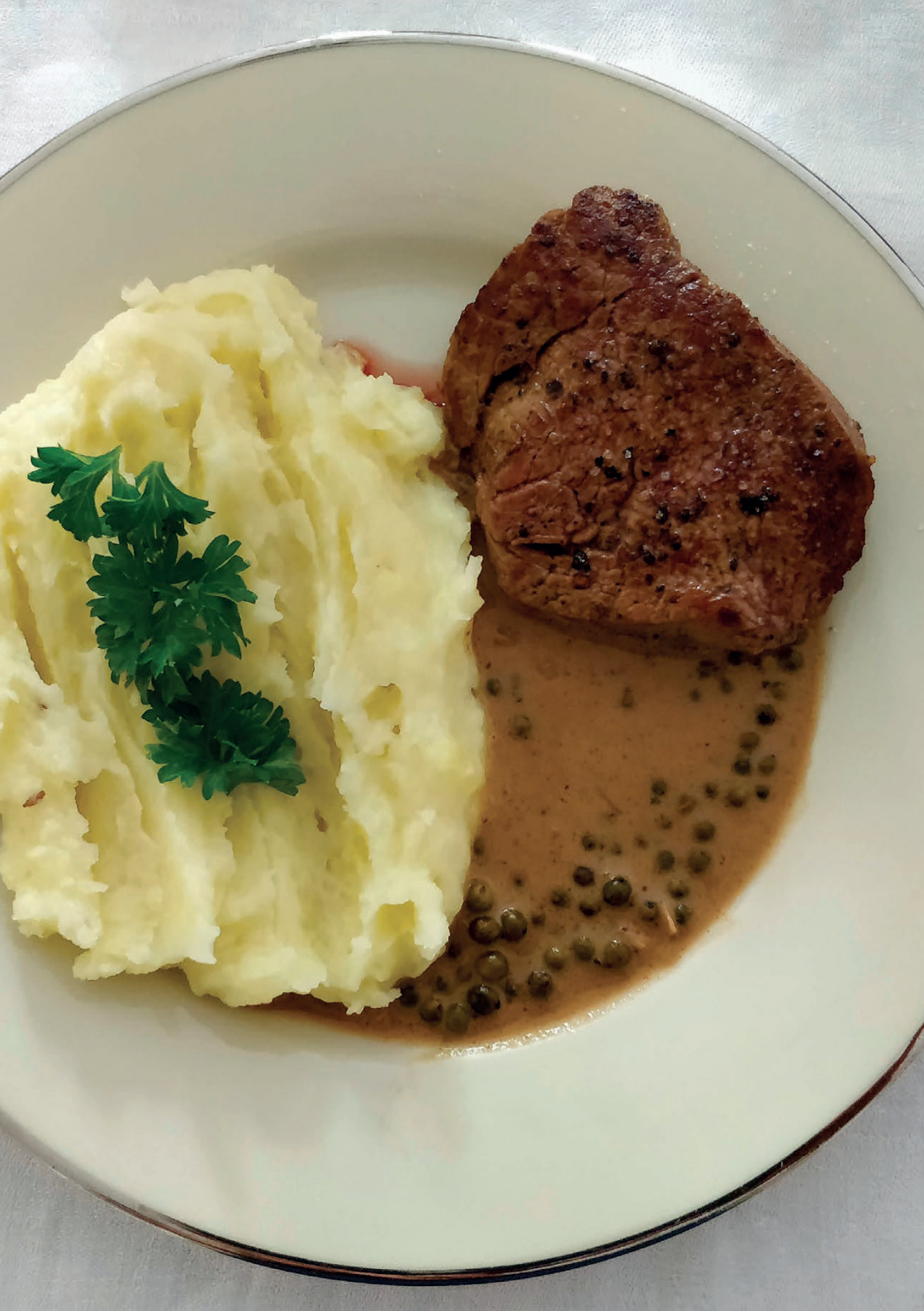
Léto je ideálním obdobím pro grilování steaků i zeleniny. Pokud však počasí není vlídné na grilování, je možné si steak připravit i na pánvi. Hovězí steak potřebuje po vytažení z ledničky chvíli času na aklimatizaci, drastické změny teploty totiž mají za následek tvrdnutí masa. Steak by měl po vytažení z lednice minimálně deset minut odpočívat v pokojové teplotě. Ideální výška steaku by se měla pohybovat kolem dvou až tří centimetrů. Protože sůl uvolňuje z masa vodu, doporučuje se solit až když je maso na pánvi nebo na grilu. Existuje šest stupňů propečení steaku. Vzestupně od nejsyrovějšího až po nejdopečenější to jsou blue rare, rare, medium rare, medium, medium well a well done. Stupeň propečení medium rare by se dal nazvat zlatou střední cestou. Steak je opečený a vnitřek masa by měl být z 50 % růžový a šťavnatý.

POSTUP PŘÍPRAVY:

Svíčkovou nakrájíme na 2–3 cm silné steaky, otevřenou dlaní lehce naklepeme, opepříme čerstvě drceným černým pepřem, potřeme olivovým olejem a necháme asi na hodinu odležet. Když steaky vyndáme z lednice, necháme je alespoň 10 minut při pokojové teplotě. V rozpálené pánvi opékáme steaky tři minuty z každé strany. Maso pak zabalíme do alobalu a necháme asi 5 minut odpočinout. Mezitím rozpálíme troubu na 190 stupňů. Steaky vybalíme, osolíme, šťávu využijeme při přípravě omáčky a dáme je ještě na asi 4 minuty dojít do trouby. Získáme tak středně propečený steak. Omáčku začneme připravovat v době, kdy máme steaky v lednici a dokončíme její přípravu souběžně se steakem. Vaříci vodou zalijeme zelený pepř a po několika minutách scedíme. Na výpeku z masa a na másle necháme zesklovatět jemně nakrájenou šalotku. Přilijeme víno, vmícháme hořčici a zelený pepř a vaříme, dokud se asi polovina vína neodpaří. Přidáme trochu silného hovězího vývaru a smetanu. Vaříme, dokud omáčka nezhoustne. Steak servírujeme s pepřovou omáčkou a bramborovou kaší nebo hranolkami.

CHUŤOVKA Z MILOVIC:

Hovězí steak s pepřovou omáčkou bývá nejdražším pokrmem našich restaurací. Aniž jsem to předem plánoval, recept tak nějak vyšel na konec této knihy. Léto 2018 je v plném proudu a v plném proudu je také společnost kolem: všude se stává, opravuje, lidé jezdí na dovolenou nebo se navzájem navštěvují. Hojně se griluje, upravují se zahrádky, rodiče nakupují pro děti školní potřeby na další školní rok. Je čas na odpočinek. Současně ale vidím, že se všude kolem pracuje a lidé plánují budoucnost. Cítím radost z dobře vykonané práce a mám chuť plánovat nové věci, které jsou všude kolem nás stále ještě potřeba. A pokusím se taky o určitou „vyrovnanost“: teď odjedu na dlouho plánovanou dovolenou, kde na pár dní vypnu notebook a mobilní telefon a po návratu se zase vrhnu do práce. I na dovolené se ale budu těšit na nové a krásné projekty a na plánovaná či neplánovaná setkání se všemi lidmi, se kterými se budu při mé práci potkávat. Víím, že přijdou i věci složité, všechny nebudou zrovna příjemné, některé budou možná i bolestné. Ale mně to nevadí. Víím, že není na světě člověk ten, aby se zalíbil lidem všem...



OBSAH

Kuřecí nudličky s Nivou, šunkou a pórkem	2
Krkonošské kyselo	4
Kočí svatba	6
Vánoční Kuba	8
Francouzská cibulačka	10
Kuřecí závitky se špenátem	12
Krkonošská zelňačka	14
Kančí guláš se špekovými knedlíky	16
Kachna nadivoko	18
Chřestová tempura v pivním těstíčku	20
Plněné žampiony portobello	22
Špízy pečené vlobalu	24
Svíčková Stroganov	26
Vánoční rybí polévka	28
Lahodný králík	30
Uzené koleno s čočkou	32
Salát Coleslaw	34
Jehněčí kýta na zelenině	36
Nádivka s jarními bylinkami	38
Vepřová žebírka v texaském stylu	40
Hovězí guláš podle receptu pana tchána	42
Panenka s gratinovanými bramborami	44
Kančí kýta se šípkovou omáčkou	46
Řízek z vatovce	48
Guacamole	50
Zapečený lilek	52
Kuře z jednoho pekáče	54
Roštěnka Esterházy	56
Polévka z hlívy ústřední	58
Pečený pstruh s bylinkami	60
Hovězí steak s pepřovou omáčkou	62

Koncept, recepty, texty © 2018 Milan Pour

Grafická úprava © Armilo, s. r. o.

PR, tisková produkce: Brandly, s. r. o.

www.brandly.cz

