

# 1.

## **Mami, co se jedlo u táty na statku?**

Táta se narodil v místě, kde byla (a je) příroda krásná. Karpaty se zdvíhají vysoko k nebi, zdobí je husté lesy a zelené pastviny evokují pocit absolutní svobody.

Táta odešel z Ukrajiny, když mu bylo devatenáct, vrátil se tam na skok asi rok před druhou světovou válkou a pak už svůj milovaný kraj nikdy neviděl. Vzpomínal na něj ale pořád a hledal ho i u nás – v malém, jen jemně zvlněném Československu. Táta našel místo, které mu připomínalo dětství. Táta objevil Pecku. Maličký městys v Podkrkonoší, z kterého jsou vidět vysoké vrchy a kde voní smrky, borovice a modřiny, a pod nimi lze najít hnědé hlavičky sametových hříbků.

Do Pecky jsme jezdili od mých dvou let a já ji začala mít ráda jako můj otec. Když mi bylo dvanáct, napsala jsem dokonce básničku Tmavě modrá tma

a v ní jsem se snažila lyricky popsat, jak v Pecce syrově a tajemně voní noci, jak z luk jde očišťující chlad a jak jsou tu meze vyhráté jako ve Středomoří.

Právě v Pecce táta lpěl na jídlech, která jedl kdysi doma. Houby jsme proto měli od rána do večera a máma se chuťově odreagovala jen ve chvílích, kdy hnětla těsto. Mé peckovské prázdniny byly ve jménu smaženice, leča, úchvatné houbové omáčky (kterou mám snad nejradši na světě) a obrovských plátů borůvkových, rybízových a švestkových koláčů. Taky jsme v Pecce pili šťávy z bezinkových květů, které připravovala naše paní bytná, a táta vlastnoručně nakládal jeřabiny. Ty jsme si pak v zimě dopřávali ke svíčkové a máma vzpomínala na zvěřinové hody, které měli kdysi doma v Kunraticích, když myslivci stříleli z dědečkových polí.

V Pecce se v létě vařilo podobně jako za tátova dětství na Ukrajině hlavně proto, že jsme měli k dispozici jen jednu plotýnku na vařiči. Většina jídel musela být proto připravena buď v jednom hrnci, nebo na jedné pánvi.

Tma v Pecce je pořád tmavě modrá, ale v naší moderní chalupě máme dnes keramickou desku se šesti plotýnkami. Stejně ale každé léto dávám přednost kotlíkovému guláši karpatského pastevce!

„Mami, a co vy jste jedli doma v létě?“

„V létě?“ zamyslela se máma. „V létě byly žně...“

„No a co jste jedli?“

„No... my jsme hodně pomáhali na polích... hm... v létě jsme asi nejedli nic!“



## ***Kotlíkový guláš karpatského pastevence***

***750 g hovězího zadního masa nebo klížky***

***500 g brambor***

***4 papriky (2 červené a 2 zelené)***

***2 cibule***

***4 rajčata***

***50 g vepřového sádla***

***5 stroužků česneku***

***1 dl bílého vína***

***1 lžíce mleté sladké papriky***

***1 lžička mleté pálivé papriky***

***1 lžička majoránky***

***sůl***

***1. Hrubě nakrájenou cibuli osmahněte na sádle.***

***2. Přidejte nakrájené maso, opečte a podlijte vínem.***

***3. Když maso částečně změkne (asi po 90 minutách), při-***

dejte nakrájené brambory, rajčata, papriky a podlijte vodou. Osolte, okořeňte paprikou, česnekem a duste dál.

4. *Kotlíkový guláš se nemá moc míchat, a proto se musí dusit zvolna, aby se nepřipaloval.*

5. *Krátce před dokončením okořeňte guláš promnutou majoránkou.*

6. *Podle druhu masa se kotlíkový guláš vaří 2–3 hodiny a k zahuštění poslouží jenom brambory a zelenina, které se v kotlíku trošku rozvaří.*

## ***Každá rada dobrá***

*Guláš je stará pastevecká polévka, proto je řídký a konzistenci rozhodně nepřipomíná zahušťované české „guláše“.*



## ***Houbový guláš se smetanou***

**500 g čerstvých hub**

**4 kapie**

**2 velké cibule**

**2 dl zakysané smetany**

**4 stroužky česneku**

**2 lžíce vepřového sádla**

**1 lžíce sladké mleté papriky**

**1/2 lžičky pálivé papriky**  
**1 lžička kmínu**  
**1 lžíce hladké mouky**  
**2 dl bujonu**  
**50 g strouhaného tvrdého sýra**  
**1 lžíce nasekané petrželky**  
**sůl**

1. Očištěné houby nakrájejte na silnější plátky.
2. Očištěné papriky nakrájejte na větší kousky.
3. Cibuli nakrájejte na kostičky.
4. Česnek utřete se solí a kmínem.
5. V kastrolu rozpalte sádlo a zpěňte na něm cibulku.
6. Přidejte houby, mletou papriku, sůl a podlijte částí bujonu. Poduste asi 7 minut.
7. Přidejte nakrájené papriky, dolijte bujon a dál duste asi 15 minut.
8. Ve smetaně rozmíchejte mouku, vlijte do guláše, promíchejte a provažujte, dokud papriky nezměknou.
9. Na talíři guláš posypte sýrem a ozdobte petrželkou.
10. Ke guláši podávejte bílé pečivo – nejlepší je bagetka úplně čerstvá a lehce nasucho opečená.

## ***Každá rada dobrá***

*Všechny houby obsahují selen, který chrání srdce, zpomaluje stárnutí a přispívá k prevenci zhoubného bujení. A čím dál populárnější hlíva ústříčná posiluje imunitu, upravuje krevní tlak, zlepšuje metabolismus a celkově regeneruje tělo.*



## ***Vepřová plec na víně s citronem a s brambory z jednoho hrnce***

**750 g vepřové plece**

**1 středně velká cibule**

**2 dl polosuchého bílého vína**

**400 g brambor**

**4 stroužky česneku**

**1 lžíce oleje**

**1 lžíce másla**

**1 citron**

**šálek masového vývaru**

**mletý černý pepř**

**plochá zelená petrželka**

**sůl**

1. Maso nakrájejte na třicentimetrové kostky, posolte je a opepřete.
2. V kastrolu rozehřejte olej a přidejte máslo.
3. Cibuli nakrájejte nadrobno.
4. Kostky masa a cibulku orestujte na tuku, dokud se maso hezky nezatáhne.
5. Nastrouhejte kůru z dobře vydrhnutého citronu.
6. Maso podlijte vínem, pokapejte šťávou z citronu, přidej-

te lžičku strouhané citronové kůry a duste pod pokličkou asi 50 minut. V případě potřeby podlijte vývarem.

7. Oloupané brambory nakrájejte na dvoucentimetrové kostky a k poloměkkému masu je přisypte do hrnce. Podlijte vývarem a duste ještě 15–20 minut, dokud brambory nezměknou.

8. Česnek a petrželku nasekejte nadrobno a promíchejte se zbytkem strouhané citronové kůry.

9. Každou porci na talíři posypte směsí sekaného česneku, petrželky a strouhané citronové kůry.

## **Každá rada dobrá**

*Citronová kůra jídlo nejen pěkně navoní, ale pomůže i vašemu tělu. Obsahuje totiž bioflavonoidy, které dobře působí na cévy a posilují imunitní systém. Ten, kdo trpí na modřiny a praskají mu drobné cévky, by měl věnovat větší pozornost kůře z chemicky neošetřených bio citrusů. Stejně tak paprikám, švestkám, pohance... Ty jsou totiž taky bohaté na tyto důležité látky.*

*Zelená petrželka je báječný zdroj vitamínu C, kyseliny listové a chlorofylu, takže čistí krev i močové cesty. A proto ji na talíři neberte jenom jako povinnou ozdobu.*