



KUCHYŇSKÁ PRAVIDLA



NEŽ ZAČNETE

- Abyste dodrželi vždy ten správný postup, přečtěte si nejdřív recept od začátku do konce společně s dospělákem. Teprve pak můžete začít.
- Recept někdy obsahuje slovo nebo přísadu, které neznáte. Požádejte dospěláka, aby vám vysvětlil nové názvy, suroviny nebo postupy.
- Ujistěte se, že máte všechny potřebné suroviny uvedené v receptu. Pokud vám nějaká chybí, můžete společně se svým dospělým pomocníkem vytvořit nákupní seznam. Veškeré přísady z této kuchařky lze koupit v místních obchodech.
- Jakmile budete mít všechny suroviny, projděte si recept a připravte si také všechno nádobí, jako jsou hrnce, pánvičky, odměrka a vařečka.

JAK SPRÁVNĚ ČÍST RECEPT

- Přísady jsou v receptu uvedeny vždy v tom pořadí, v jakém se přidávají.
- Každý recept v této knize byl promyšlen s ohledem na děti. S pomocí dospělých mohou podle této kuchařky vařit všechny děti! Každý recept je navíc očíslován od 1 do 3 podle dovedností, které budete potřebovat.

ÚROVEŇ DOVEDNOSTI Č. 1 - 1 2 3 znamená, že tento recept zahrnuje pouze pár přísad a pokud bude nutné něco nakrájet, třeba ovoce, není nutné používat ostrý kuchyňský nůž. Znamená to také, že postup nezahrnuje použití trouby nebo sporáku.

ÚROVEŇ DOVEDNOSTI Č. 2 - 1 2 3 znamená, že recept obsahuje o něco víc přísad a na práci s ostrým nožem nebo mixérem je zapotřebí mít na pomoc dospěláka.

ÚROVEŇ DOVEDNOSTI Č. 3 - 1 2 3 znamená, že postup zahrnuje používání ostrého nože, pečení v troubě nebo vaření na sporáku. Může být také doplněn o druhý nebo třetí recept, např. omáčku.

Pamatujte si, že v kuchyni musí být v každém případě přítomen dospělý pomocník.

BĚHEM VAŘENÍ

- Ujistěte se, že přísady správně odměřujete (viz „Odměrování“, str. 6)
- Dříve než začnete s dalším krokem, dokončete ten předcházející. Někdy se připravuje nějaká část receptu během toho, co je jiná rozdělaná. To znamená, že můžete přejít k dalšímu kroku, zatímco se něco jiného vaří nebo chladí v ledničce.

ÚKLID KUCHYNĚ

- Když skončíte s vařením a vše je snědono, je nutné kuchyň vyčistit tak, aby se leskla! Vždy umyjte nádobí, pracovní desku a svrchní desku stolu horkou vodou se saponátem a uklidte všechny suroviny a náčiní, které jste používali.





ODMĚŘOVÁNÍ



Recept není nic záhadného. Je to něco jako vzoreček. Když použijete správné množství předepsaných surovin a dodržíte postup, dostaví se vytožený výsledek – něco úžasného k snědku! Tady je pár tipů na správné měření.

ODMĚŘOVÁNÍ TEKUTIN

Na větší množství tekutin, jako je voda, džus a mléko použijte tu odměrku, která je určená na tekutiny. Snadno je poznáte, protože jsou obvykle plastové nebo skleněné a mají malý zobáček na okraji, který vám usnadní vylévání.

Nádoby na odměřování tekutin mají na sobě označenou stupnici, která ukazuje, kolik tekutiny je uvnitř. Uvedené míry jsou buď kusové (hrnek nebo část) nebo metrické (mililitry a litry). V této knize měříme výhradně na hrnky a části.

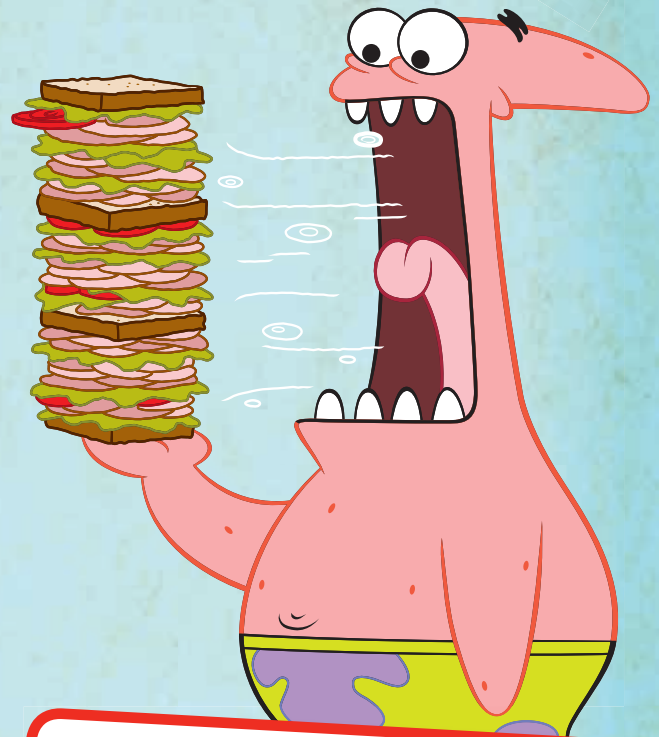
Položte odměrku na pracovní desku a nalijte do ní tekutinu. Skloňte se k nádobě tak, abyste měli stupnici zhruba v úrovni svých očí a viděli, kam tekutina v nádobě sahá. Pokud je to potřeba, doplňte víc tekutiny nebo naopak odlijte v případě, že jste jí nalili víc, než bylo nutné. Použijte gumovou stěrku na přelití veškeré tekutiny do nádoby mixéru nebo na pánev.

Na menší množství tekutin, jako je např. vanilkový koncentrát, použijte lžiči.

ODMĚŘOVÁNÍ SUCHÝCH PŘÍRAD

Pro mouku, cukr nebo strouhaný sýr využíváme odměrky na suché přísady. Použijte vždy plastové nebo kovové hrnky nebo lžičice. Můžete vyzkoušet také odměřovací sady: každý hrniček je určen na jiné množství – obvykle $\frac{1}{4}$, $\frac{1}{3}$, $\frac{1}{2}$ hrnku nebo 1 hrnek. Použijte velikost hrnku podle velikosti uvedené v receptu a přemístěte do něj surovinu lžiči. Jakmile je přísada v hrnku, přejeďte nožem přes jeho okraj. Toto „zarovnání“ zajistí, že je odměřeno správné množství.

Odměřování lžiči funguje stejně. Nezapomeňte zarovnat nožem.



UVAŘTE BÁJEČNÉ MENU

Konzumace různých druhů jídla zabezpečuje vyrovnanou stravu. Proto do každého jídla zahrňte nějaké bílkoviny (jako fazole, sýr, jogurt nebo ořechy), zeleninu a/nebo ovoce a celozrnné potraviny (jako je celozrnné pečivo, rýže a těstoviny).

A taky vždy jednou za čas vyzkoušejte něco nového. Existuje tolik zajímavých pokrmů, že by byla nuda jíst pořád dokola to stejné. Možná vás vaření něčeho nového znervózňuje, ale musíte do toho jít s otevřenou hlavou a zkrátka to zkusit. Nikdy totiž nevíte, jestli to náhodou nebude jednou vaše nové neoblíbenější jídlo!

PŘIZNÁNÍ KUCHYŇSKÉ HOUBY

JAK VYPADAT JAKO ŠÉFKUCHAŘ, ANIŽ BUSTE SE MOC NAMÁHALI

Chcete-li se stát mistrem kulinářského umění, musíte ovládat kuchařskou hatmatilku. Tady je seznam slovíček, která jsem se naučil na své cestě za gastronomickou slávou.

GRILOVAT

Vařit jídlo přímo nad zdrojem tepla.

HNĚT / VÁLET

Mačkat, roztlačovat nebo tlačit těsto na moukou posypanou pracovní desku. Při hnětení či válení zatlačte oběma rukama na těsto. Složte těsto na půl, otočte a znovu stlačte. Postup opakujte, dokud těsto nebude hladké. Když do těsta dloubnete prstem a důlek se vrátí zpět, znamená to, že máte těsto uhněteno.

OSMAHNOUT

Vařit či smažit jídlo, dokud nezačne hnědnout a nebude křupavé.

NASEKAT

Pomocí ostrého nože a kuchařského prkýnka nakrájet větší kusy suroviny na malé kousky.

NECHAT VYCHLADNOUT

Nechat pokrm položený na pracovní desce tak dlouho, až se na něj může sáhnout a nepálí. Položte-li pokrm na chladicí podložku, proces urychlíte.

DOMĚR

Určitá dávka přísady.

DOVAŘIT

Vařit jídlo na sporáku, dokud se na povrchu neobjeví skupiny bublinek, které lehce praskají. Jakmile k tomu dojde, stáhneme plamen na minimum.

PŘIKRÝT

Zabalit pokrm do celofánu nebo jiného obalu a zamezit tak kontaktu jídla se vzduchem. Díky tomu jídlo nezaschne a nezkaží se.

ROZŠLEHAT

Přidat vzduch nebo zamíchat do hladka. Šlehá ruka s vidličkou, lžící či metličkou nebo elektrický mixér.

SCEDIT

Vylít nebo vložit jídlo do cedníku nebo sítka (taková kulatá mísa s dírkami uvnitř) tak, že se tekutina oddělí od zbytku.

SMÍCHAT

Zamíchat všechny přísady dohromady. nebo spojit všechny přísady dohromady a míchat je tak dlouho, dokud se vzájemně nespojí.

STROUHAT

Třít surovinu o stěnu nádoby s malými otvory jménem struhadlo. To způsobí, že se surovina postupně nakrájí na malinké kousíčky.

VAŘIT

Udržovat jídlo na sporáku při vysoké teplotě tak, že se začnou tvořit velké bubliny, které na povrchu mizí.

VYMAZAT

Rovnoměrně pokrýt dno nádoby máslem, olejem nebo tukem. Vymazání zabraňuje připečení nebo připálení.

ZCHLADIT

Uložit pokrm do lednice, dokud nebude studený.



BEZPEČNOST V KUCHYNI

Dodržujte tato pravidla a budete mít celou kuchyň pod kontrolou!

- Oblečte si kuchyňskou zástěru, abyste si nezašpinili oblečení. Jestliže máte na sobě něco s dlouhými rukávy, vyhrňte si je. Pokud máte dlouhé vlasy, stáhněte si je do culíku.
- Když něco vylijete na podlahu, ihned ji setřete papírovou utěrkou, aby se vám nestalo, že uklouznete a spadnete.
- Když vy nebo váš dospělý pomocník vytahujete něco z trouby, mikrovlnky nebo sundáváte ze sporáku, použijte kuchyňské chňapky.
- Horký hrnec či pánev pokládejte vždy na kuchyňskou podložku nebo chladicí desku, nikdy ne přímo na kuchyňskou linku.
- Když s dospělým pomocníkem odklápíte pokličku z hrnce nebo pánve, nezapomeňte ji otočit směrem od vás. Vyhněte se tak zraněním.
- Vypněte elektrický mixér a hnětač vždy předtím, než začnete vytírat obsah misky. Vždy také mixér odpojte ze zásuvky, když do něj nasazujete nebo z něj vytahujete metličky.
- Používejte spolu s dospělým pomocníkem veškeré elektrické přístroje vždy mimo dosah vody. Pokud elektrický přístroj spadne do vody, zatímco je zapnutý, nedotýkejte se ho. Nechte svého dospělého pomocníka, ať si s tím poradí. Nikdy také nezapínejte nic do zásuvky mokřýma rukama.
- Do mikrovlnné trouby použijte výhradně nádobí k tomu určené. Pamatujte si, že kov a mikrovlnka nejdou dohromady.
- Nože a nůžky držte vždy v místě jejich držadla. Nikdy nekrájejte jídlo bez dohledu dospěláka. Čepel směřujte vždy od sebe. Nože nechávejte položené na kuchyňské lince. Kdybyste je nechali ve dřezu s vodou se saponátem, mohli byste je přehlédnout a říznout se o ně.





BEZPEČNOST PŘI ZACHÁZENÍ S JÍDLEM

Abyste jídlo, které uvaříte, mohli také bez problémů sníst, vždy dodržujte tři zásady: čistotu, správné zacházení s jídlem a správné uchovávání. Tady je ještě pár podrobností.

- Před tím, než začnete s vařením, umyjte si ruce. Použijte hodně mýdla a ruce si pořádně čistěte po dobu 20 vteřin. Pokud nebudou vaše ruce čisté, můžete zanést do jídla viry a bakterie, které vám (nebo někomu jinému, kdo bude jídlo konzumovat) mohou způsobit nevolnost. Fujky!
- Vařte pouze z čerstvých potravin. Pouhým okem nebo čichem není vždy možné odhadnout, zda jídlo není zkažené. Vždy zkontrolujte datum spotřeby na obalu, a pokud je prošlý, pak surovinu vyhodte.
- Když krájíte syrové maso, vždy použijte čisté plastové prkýnko a opravdu pořádně ho umyjte horkou vodou se saponátem, dříve než ho použijete na cokoli dalšího. Poté, co budete pracovat s masem, umyjte si ruce mýdlem ještě jednou.
- Uvařenou drůbež nebo maso pokládejte vždy na čistý talíř nebo podnos – nikdy ne na stejný, kde předtím leželo syrové maso. Ten můžete použít, jen když ho předtím pořádně umyjete vodou se saponátem.
- Než sníte čerstvé ovoce a zeleninu, pořádně je umyjte ve studené tekoucí vodě a rukama je vyčistěte.
- Skořápky od vajíček vyhodte do odpadkového koše nebo do drtiče odpadků. Mohou obsahovat bakterie, které by vám způsobily nevolnost. Ze stejného důvodu nejzte ani čerstvá vejce. Když ukončíte práci

se syrovými vejci, umyjte si ruce a nádobí, které jste používali a umyjte i kuchyňskou linku horkou vodou se saponátem.

- Zbytky uchovávejte bezpečně. To znamená, že je vložíte do uzavíratelných obalů a ty dáte co nejdříve do ledničky nebo mrazáku. Jídlo by po konzumaci nikdy nemělo zůstat venku ležet déle než dvě hodiny.
- Udržujte studenou teplotu. To znamená, že jídlo, které vždy uchováváme v lednici, jako třeba jogurty nebo vejce, by mělo být na dotek vždy studené. Zamrazené jídlo by mělo být na dotek ledové a tvrdé.
- Rozmrazujte jídlo vždy přes noc v lednici nebo jej dejte rozmrazit do mikrovlnky podle instrukcí výrobce. Jídlo by se nemělo nechávat rozmrazovat na kuchyňské lince. Při pokojové teplotě se mohou v jídle tvořit škodlivé bakterie, což jej může znehodnotit.



Tady Okoun Bidýlko,
hlásím se živě
z nejdůležitější světové
soutěže kuchařských
dovedností...

ROZHODČÍ

Bitva o největší lahůdku v Zátiší Bikin!

Vzrušení narůstá a všichni soutěžící se teď pokoušejí o vítěznou trofej. Kdo dosáhne nejvyšší příčky? Která pochoutka potěší chuťové pohárky našich porotců? SpongeBobovy vtipné lahůdky, Planktonovy ďábelské delikatesy nebo snad Patrikovy důmyslné smíchaniny? Možná že si trofej zaslouží levná bašta pana Krabse nebo Sépiákova intelektuální kuchyně. Zůstaňte na našich vlnách, protože naše Zprávy ze Zátiší Bikin vám budou přinášet aktuální zvraty v soutěži každou minutu! A nyní již náš první soutěžící.

Proč se štvát v nějaké
soutěži?
Já už mám k vítězství pěkně
našlápnuto. Stačí ukrást ten
zapeklitý recept na krabí
hambáče a výhra je má!
Muhehehehehehehe!



POLONAHŮ ŠÉFKUCHAŘ

SOUTĚŽÍ: SPONGEBOB V KALHOTÁCH

„S takovými delikatesami ani kalhoty nepotřebujete!“

VÝBĚR RECEPTŮ

Zmrzlinový pohár se satirejkou

Tryskající spirály

Preclíková písmenka

Omáčka na taneční párty

Mňamková želé medúza

Bublinový čaj

Mrňavé chlebové lodičky

Plněné škeble

Rozdováděné kukuřičné placky

Neuvěřitelně jedlý ostrov

Bublanina a ovocné koktejly

Námořnická omáčka

Pesto presto!



ZMRZLINOVÝ POHÁŘ SE SATUREJKOU



ÚROVEŇ: 1 2 3

Co budete potřebovat

- 3 ½ hrnku vody
- ½ čajové lžičky soli
- 1 ½ hrnku krupice
- 1 hrnek nízkotučné mozarely nebo nízkotučného polotvrdého sýra
- ½ hrnku zmražené kukuřice
- ½ hrnku nakrájené sladké červené papriky
- 2 hrnky čerstvého „baby“ špenátu
- ohřátá omáčka na těstoviny
- hrozny nebo cherry rajčátka (volitelné)

Jak na to

1 Ve středě velkém hrnci nechte dojít vodu se solí k varu. Pomalu do ní nasypejte krupici a nepřestávejte míchat. Vařte a míchejte, dokud voda opět nezačne vřít. Zmírněte plamen. Vařte a míchejte, dokud směs úplně nezhoustne, přibližně 5 minut. Postupně vmíchejte sýr a nechte ho rozpustit. Poté přiklopte a nechte trochu zchladnout.

2 Umístěte kukuřici, sladkou papriku a špenát do oddělených kopečků na talíř vhodný do mikrovlnné trouby. Ohřejte vše v mikrovlnce na vysoký stupeň po dobu 1 minuty.

3 Podávejte ve skleněném poháru, do kterého umístěte postupně ½ hrnku teplé krupice a po vrstvách vždy 1 vrchovatou lžičci kukuřice, sladké papriky a špenátu. Nahoru přidejte ještě přibližně ½ hrnku krupice. Na to přelijte lžiči zahřáté omáčky na těstoviny. Jestli chcete, umístěte na samý konec nahoru kuličku hroznového vína nebo cherry rajčátko. Postup zopakujte se zbývajícimi přísadami do dalších skleněných pohárů.

Vystačí na 6 porcí.

Tento zmrzlinový pohár můžete jíst k snídani, na oběd i na večeři!

