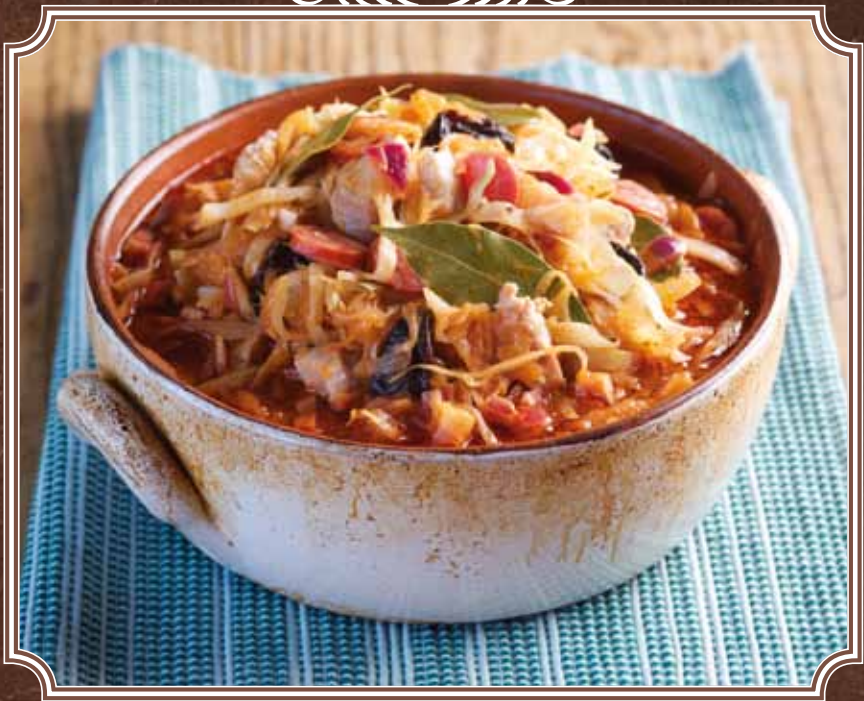




Jak šmakuje Moravskoslezsko?



Kuchařka krajevých receptů



Vážení milovníci dobrého jídla,

držíte v rukou první Moravskoslezskou kuchařku, která vznikla jako poděkování všem Vám, kteří jste se zúčastnili prvního ročníku akce „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ a samozřejmě i těm, kteří jej tvořili.



Velmi rád bych poděkoval panu Mirkovi Horákovi, který jako odborník na gastronomii a hotelnictví věnoval své bohaté zkušenosti a znalosti, a v rámci „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ všechny došlé recepty uvařil, ohodnotil a sestavil Moravskoslezské menu pro rok 2011.

Možná se ptáte, jak vůbec vznikla myšlenka na projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“? Je to prosté. Jako náměstek hejtmana kraje pro cestovní ruch je mým cílem cestovní ruch v našem kraji rozvíjet a co nejlépe propagovat v rámci celé ČR a samozřejmě i zahraničí. Je důležité, aby se turista v našem kraji cítil co nejlépe, a k tomu se zkrátka potřebuje také dobře najíst, a nejlépe ochutnat místní speciality. Proto vznikla myšlenka projektu zaměřeného na gastronomii, kdy nejenže chceme sbírat regionální recepty, ale hlavním cílem je dostat tyto recepty zpět na jídelníčky restaurací v našem kraji. Takto je bude moci turista či kdokoliv z nás ochutnat například v rámci příjemné návštěvy některé z atraktivit Moravskoslezského kraje. Jsem velmi rád, že se to podařilo.

Rád bych však na tomto místě vyzdvihl úžasnou spolupráci a speciálně zde poděkoval odborníkům z oblasti cestovního ruchu a gastronomie, bez kterých by tato myšlenka byla jen těžko realizovatelná. Můj speciální dík patří tvůrcům aktivity „Jak chutná Praha“, která byla naší velkou inspirací, a to panu Tomio Okamurovi z Asociace českých cestovních kancelářích a panu Romanu Vařkovi šéfu Pražského kulinařského institutu. Využili jsme s jejich milým svolením jejich námětů, rad, a dalších informací a pokusili jsme se náš projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ posunout o kus dál.

Vážení čtenáři, v první Moravskoslezské kuchařce naleznete celkem 69 receptů, které nám zaslali lidé z celého kraje či odjinud. Naši gastronomičtí odborníci všechny recepty pečlivě hodnotili a sestavili tzv. Moravskoslezské menu pro rok 2011 z těch nejtypičtějších a nejojedinejších došlých receptů.

Jsem velmi rád, že se také podařilo navázat spolupráci s téměř sedmdesáti restauracemi v Moravskoslezském kraji, ve kterých může kdokoliv ochutnat některý z regionálních receptů z této kuchařky. Každou z těchto restaurací jsme speciálně označili a jejich nejaktuálnější seznam naleznete na našich webovských stránkách www.msregion.cz, jakož i spoustu dalších informací o cestovním ruchu, aktivitách či gastronomii v našem kraji. Seznam restaurací naleznete také v naší kuchařce na straně 86.

Nyní bych rád všem milovníkům dobrého jídla popřál především „dobrou chuť“ nad Moravskoslezskou kuchařkou a pozval širokou veřejnost na druhý ročník „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ v roce 2012.

Ing. Jiří Vzíentek
náměstek hejtmana kraje



Obsah



10

Polévka je grunt

Chlebová polévka I.....	11
Chlebová polévka II.....	12
Uzená polévka.....	13
Bigos, vydatná polévka.....	14
Haviřská fazolačka.....	15
Fazole po haviřsku.....	16
Hrstková polévka.....	17

18

Kobzole a jiná zeleninová jídla

Bramborové knedlíky s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem.....	19
Bramborové šulanky s povidlím a uzeným.....	20
Babiččiny šklubánky na slano.....	21
Slezské halušky.....	22
Bramboráky (placky).....	23
Podlistníky.....	24
Podlesníky.....	25
Bramborové placky s ostružinami.....	26
Švestkový bramborák.....	27
Kapušík.....	28
Bramborové klobásky I.....	29
Bramborové klobásky II.....	30
Cottage.....	31
Brambory přelité „mačánkou“.....	32
Kutle s kobzolama (Dršťková omáčka s bramborama).....	33
Recept po babičce.....	34
Moravský bramborový salát.....	35
Polské zelí.....	36
Zelový salát.....	37
Omáčka ze šťávy z kyselého zelí (ze zelňačky).....	38
Hrachulky mojí babičky.....	39
Květákový mozeček se strouhankou.....	40
Zapekané těstoviny s brokolici a sýrem.....	41

42

Pro milovníky masa a hub

Plněné vepřové koleno po selsku.....	43
Frydecká kotleta v alobalu.....	44
Vepřový řízek Ondráš.....	45
Bigos zbojníka Ondráše.....	46
Ostravská klasika.....	47



Obsah



Střítežské zelí.....	48
Zelný guláš.....	49
Roládka.....	50
Telecí závitky.....	51
Ostravský kotouč.....	52
Lovecké závitky.....	53
Králík na černém pivu.....	54
Husa na sušených hruškách.....	55
Uzené maso se švestkovou omáčkou a slezské kluski (knedlíky).....	56
Klobásková omáčka.....	57
Knedle v kyšlym želu.....	58
Studenecký kapr na paprice.....	59
Pečené hříbky s brynzů.....	60
Houbový kuba.....	61

62

Něco sladkého

Bryja z ostravska.....	63
Krupicový náky.....	64
Ovesná kaše se sýrem.....	65
Starobělské „zmrzlé kobzole“.....	66
Knedlíky s ovocem.....	68
Babiččin škvarkový závin.....	69
Frgále.....	70
Moravský koláč.....	71
Tvarohové koláče.....	72
Hruškový koláč.....	73
Medový kremeš.....	74
Opilý Francek.....	75
Jablka v županu se zmrzlinou.....	76

78

Slané k zakousnutí

Kynutá buchta s uzeným masem (šoldra).....	78
Těšínská „šoldra“.....	79
Zapečené bílé klobásky.....	80
Závin z listového těsta s červenou řepou.....	81
Slezské pirohy.....	82

83

Na chuť a na zahřátí

Slezská vařonka.....	84
Haviřská vařonka.....	85





Odborný komentář pana Horáka

Vážení čtenáři,

dovolte mi krátký komentář k této kuchařce, která je tečkou za prvním ročníkem projektu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

Už když se narodíme, jsme obdařeni pěti reflexy, z nichž dva – sací a polykačí jsme dostali do vínku, abychom mohli přijímat stravu.

V západních zemích panuje a učí se názor, že lidová strava je nejperspektivnější složkou lidové kultury se společenskými a kulturními ambicemi, a já tvrdím a vidím, že tak tomu opět začíná být konečně i u nás.

Protreme si oči, vždyť strava, vedle bydlení a odívání patří k základním existenčním podmínkám lidstva. Ponořím-li se do hluboké historie, zabezpečování potravy pro rod, bylo hlavním smyslem všeho lidského snažení a úsilí. Podrobné poznání této specifické složky lidové kultury i ostatních dvou výše zmiňovaných, v souladu s odbornými znalostmi o regionu nám určují naši kulturní identitu. A jsme u merita věci.

Vždyť přeci jezdíme zkoumat a ochutnávat jak do našich krajů, tak do zahraničí, a to právě přes chuťové buňky. Nejenom Ostravská klobása, Hořické trubičky, Vlčnovské vdolky, prajzácké koláče, Štramberské uši, Petřkovický chleba, ale také Skalické trdelníky nebo Katovické růrky v nás vyvolávají souvztažnost k pokrmu i k místu, které jsme s ním neodmyslitelně poznali. Když jsme o těchto dobrotách slyšeli, toužili

jsme je ochutnat, nejlépe v místě samém a tak jsme nelitovali se za nimi vypravit.

Je to chuťová paměť?

Gastronomie byla v minulém režimu, minulého století, tedy i v minulém tisíciletí u nás potlačována a proto mě o to víc přitahovala, kdekoliv mě život do světa zavál.

Přece v každém z Vás vyvolá dobré kapučino či špagety vzpomínku na Itálii, čabajka a uherák na Maďarsko, Sachrův dort či Winerschnitzel na Vídeň, calvados s absintem na Francii, olivy na Španělsko nebo losos na Norsko. Tak bych mohl pokračovat dál a určitě ve Vás evokoval další vzpomínky na dobroty, místa a jiné kultury, které jste navštívili a máte je uchovány ve svém srdci, myslí i na jazyku. Prostě to tak funguje!

Slýchávám, co dobrého ochutnali lyžaři v Alpách, jaké Bombardino popijeli v Dolomitech, který přeslazený desert si v Hurgadě nedávat nebo jaký je bezva koktejl na Teneriffe, či jak chutnal mořský vlk v Monaku. Vzdálenosti se nám zkrátily, svět se nám přiblížil a jsem rád, že my se nyní tímto našim gurmetským projektem přibližujeme sobě, tuzemsku i světu. Domnívám se, že jsme uchopili zviditelnění a oživení moravskoslezského regionu za správný konec, a konečně tím nejoriginálnějším způsobem a to „od spodu“, což je jediný možný model, který, jak se ukázalo, po zrození bez problémů zdravě žije!



Ano, tak jsme začali s malým týmem nadšených lidí rozvíjet myšlenku, „buditelskou“ po pravdě, k obrodě starobylých receptů od našich spoluobčanů a přes ně ukázat atraktivnost destinací našeho kraje a jejich zvyky a kulturu.

Byl jsem vybrán jako odborník pro gastronomii, a když jsem hodnotil došlé recepty od krajanů a objevil dokonce i ty, které nikdy nebyly zapsány v kuchařských knihách, mě i další kolegy v oboru překvapily a do slova a do písmene nám „vyrazily dech“. A to se pohybuji v gastronomii celý život.

Tedy již při prvním rozvaření pokrmů, ochutnávkách a jejich prezentaci na tiskové konferenci v hotelu Park-Inn, s jejich profesionální fotodokumentací a vytvořením prezentační kuchařky sloužící k vyhodnocení pokrmů, vyvolaly recepty nebyvalý zájem a věděli jsme, že vše padlo na úrodnou půdu. Tvrdá příprava, kvalita všeho co jsme vytvořili, přinesla první ovoce.

Začaly se do projektu zapojovat i prestižní restaurace, což svědčilo o správném směru tohoto projektu a jeho gradaci. Po té následovalo vyvrcholení na Hukvaldech. Jídla se vaří téměř ve stu restauracích po celém kraji, taky jsme je připravovali před hosty na samotném Hukvaldském hradě v den gastrofestivalu. Byla to dřina, dopravit kvalitní technologie a zázemí do hradního nádvoří, ale nikdo toho nelitoval, protože pokrmky probudily obrovský zájem tuzemských

i zahraničních hostů, kteří si Hukvaldy vyhlédli kvůli gurmetským požitkům. Dokonce s námi diskutovali živě přes mikrofony při konferování přípravy a vaření jednotlivých pochutin. Ať to byli Švýcaři, Italové, Australané, Poláci, Slováci či Rakušané, kvitovali tuto akci. A to, zapojený počet restaurací, charizmatické místo hradu, mini bedekery se seznamem zmíněných provozoven, kulturní program a vysokou úroveň ve všech segmentech. Bůh nám dopřál i fantastické počasí – jako na objednávku!

Krása našeho regionu a úrodná zem, která nám poskytuje do vaření kvalitní vstupy, nám zaručila lahodné výsledky pokrmů. Vždyť to, co se tu urodí, plave ve vodě a létá ve vzduchu, pase se na nížinných i horských pastvinách nebo majestátně pobíhá v oborách a lesích je výjimečné. Tak jako originalita našeho regionu. Vždyť jsme ukázali, že je sem proč jezdit, co ochutnávat a jaké kultury poznávat. Byli toho názoru jak místní tak přespolní i ti z daleka - zámořští hosté.

Dobré dílo se nám Všem podařilo! Šťastní odcházeli nejen držitelé vítězných receptů, všichni návštěvníci, ale také my, tedy celý náš realizační tým.

S úctou Mirek Horák
odborník na gastronomii





Odborný komentář pana Smočka

Vážení čtenáři,

kolega pan Mírek Horák, co se týče myšlenky i toho ostatního, vše zde řekl.

Já bych se chtěl vyjádřit k receptům, které jsem s ním měl možnost vařit a připravovat, jak pro fotoprezentaci k tiskové konferenci, tak po té připravovat pokrmy pro několik tisíc návštěvníků gastrofestivalu „Jak šmakuje Moravskoslezsko“, který vyvrcholil na hradě Hukvaldy, jenž se po staletí pyšně tyčí nad částí našeho regionu. Právě zde, na tomto důstojném místě, jsme se přesvědčili a nesmírně nás všechny potěšilo, že lidé chtějí ochutnávat a vyhledávají naši úžasnou regionální kuchyni, která se dnes pomalu vrací zpátky do našich domovů, restaurací a hotelů.

Vítězné pokrmy jsme vybrali ze všech zasláných receptů. Okouzlili mě jak ty jednoduché a rychlé, které používaly naše babičky a maminky hlavně v teplých měsících, z produktů, co vypěstovaly podle sezónnosti na zahrádkách a vždy nás dobře a zdravě nakrmily, ale zrovna tak mě zaujaly recepty z mladého telecího a zvěřiny, které

se zase vrací na naše stoly, jelikož se produkuje v našem kraji. Jsou to recepty složitější s déle trvajícím vařením, avšak s výtečným výsledkem. Nebo naopak nás ohromil sladký starobělský recept, na nejdříve pečené, pak vařené a následně vychlazené buchty, které se ještě přelívají horkým máslem. No prostě jedinečné „starobělské zmrzlé kobzole“, i s příběhem. Jedná se o recepty, které se zatím neobjevily v žádných kuchařských knihách. Ať to byla uzená polévka s křenem a hořčicí nebo lovecký zvěřinový závitok pečený na měkkém teplu. Jsou to jedinečné a zdravé, ničím nešizené pokrmy, které se u nás vaří už od pradávna.

A protože jsme v tomto ročníku přinesli jenom zlomek všech těch pokrmů a dobrot, které náš kraj ukrývá, máme se ještě na co těšit, přátelé!

A tož tak ...

Tomáš Smoček
odborník na gastronomii



Moravskoslezské menu pro rok 2011

Aperitiv:

Slezská vařonka (str. 84)



Předkrm:

Závin z listového těsta s červenou řepou (str. 81)



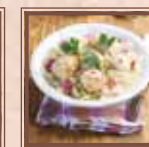
Polévka:

Bigos, vydatná polévka (str. 14)



Hlavní jídlo:

Lovecké závitky (str. 53), knedle v kyšlým želu (str. 58)



Zákusek:

Starobělské zmrzlé kobzole (str. 66)



Polévka je grunt



Polévka je grunt

Chlebová polévka I.

Petr Pavlíček



Ingredience

1,5l vody, 2 lžičky soli, 4 stroužky česneku, 25g másla, 4 krajíce chleba, 2 lžičky kmínu, 1 vajíčko



Postup

Do 1,5 litru vody vhodíme dvě kávové lžičky soli, kmínu, pepř a čtyři rozdrčené stroužky česneku – povaříme cca 5 minut.

Poté do vroucího základu nasypeme čtyři krajíce na kostičky nakrájeného staršího chleba, rozmíchané vajíčko a 25g másla. Vše necháme krátce projít varem a můžeme podávat. (Místo čisté vody lze použít vývar z klobásek.)





Chlebová polévka II.

Anna Koláčková



Ingredience

2l vývaru, 1 vejce, 0,5l mléka, 500g tvrdého chleba, 100g tuku, 1g kmínu, 20g polévkového koření, sůl, pepř podle chuti



Postup

Večer namočíme do studené vody tvrdý chléb a necháme jej přes noc namočit. Ráno rozmočený chléb vymačkáme pokud možno tak, aby v chlebu zůstalo co nejméně vody. Vymačkany chléb rozdrobíme, vložíme do hrnce, zalijeme vývarem a necháme 30 min. zvolna vařit, pak přidáme tuk, kmín, zalijeme mlékem a povaříme. Když je polévka dobře provařená, nalijeme rozkvedlané vejce, které necháme v polévce srazit. Dochutíme solí, pepřem a polévkovým kořením.

O receptu

Tato polévka je chuti typicky chlebové, je hustší než obyčejné polévky a je smetanově nažloutlá. Chlebovou polévku připravujeme jen z tvrdého chleba.



Uzená polévka

Jaroslav Jodlovský



Ingredience

1 kg uzeného masa, 1 vejce, 100 g strouhaného křenu, 20 g plnotučné hořčice



Postup

Dáme vařit uzené maso. Po uvaření jej vyndáme. Pokud je vývar slabý, můžeme ho dochutit masoxem. Pak do něj rozkvedláme syrové vejce. Potom přidáváme plnotučnou hořčici a strouhaný křen. Musíme stále ochutnávat tak, aby polévka měla příjemnou, osvěžující chuť.

O receptu

Tuto polévku vařila moje maminka vždycky na Bílou sobotu. Nepodařilo se mi poznat nikoho, kdo by ji znal. Bezesporu je to recept, který pochází z našeho kraje. Nad složením se lidé podivují, ale z vlastní zkušenosti vím, že polévka je velmi chutná a osvěžující. Jak uvádím výše, je nutné při přidávání ingrediencí stále polévku ochutnávat, aby se člověk trefil do té správné chuti.





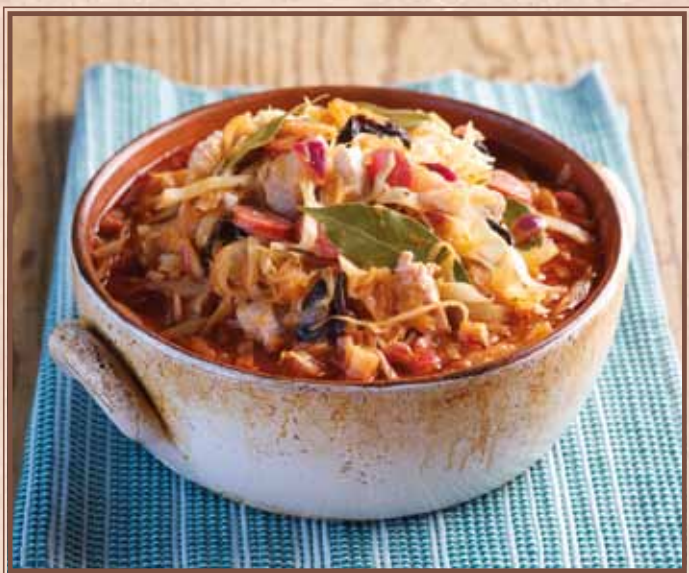
Bigos, vydatná polévka

Pavla Ziembová



Ingredience

400 g bílého hlávkového zelí, 400 g kysaného zelí, 400 g vepřového masa, 200 g uzeného bůčku, 100 ml červeného vína, 100 g sušených švestek, 1 lžička majoránky, 2 lžičky mleté papriky, 3 lžice sádla, 1 ks větší cibule, 1 ks klobásky, bobkový list (asi 2), podle chuti pepř a sůl



Postup

Nejdříve nakrájíme hlávkové zelí, které potom povaříme do poloměkka v osolené vroucí vodě. Scedíme a necháme okapat. Pak nakrájíme nadrobno cibuli, klobásku na kolečka, maso a bůček na kostičky. Cibuli dále orestujeme na sádle, přidáme maso. Až maso zbělá, zaprášíme ho paprikou, trochu osmažíme a podlijeme vínem. Přidáme sůl, pepř a za podlévání vodou dusíme do poloměkka. Přidáme bůček, kysané zelí a bobkové listy. Před koncem vaření vmícháme hlávkové zelí, švestky a klobásku. Podle chuti osolíme, opepříme, přidáme majoránku a ještě chvíli povaříme. Podáváme s chlebem.

O receptu

Tuto polévku s oblibou vařil můj otec (roč. nar. 1917), narodil se na hranicích Česko-Polsko.



Havířská fazolačka

Pavel Kořízek



Ingredience

160 g bílých fazolí, 2 dl 12% smetany, 2 žloutky, kousek celé skořice, sůl, ocet, vývar z kostí



Postup

Přebrané a vyprané fazole zalijeme studenou vodou tolik, aby byly dostatečně potopeny, a necháme je 6 hodin máčet. V téže vodě je pak povaříme pod pokličkou, přidáme vývar z kostí nebo vodu a vaříme doměkka. Asi půl hodiny před dohotovením přidáme kousek skořice, kterou pak celou opatrně vyjmeme. Polévku dochutíme octem, osolíme, přidáme smetanu a necháme přejít varem. Před podáváním zjemníme polévku rozkvedlaným žloutkem a podáváme, aniž bychom ji cedili.





Fazole po havířsku

Barbora Čempelová



Ingredience

500 g barevných nebo velkých fazolí (becoky), 750 g uzeného masa (nejlépe koleno nebo rolka), 3 ks velkých brambor, 3 ks bobkového listu, 4 ks nového koření, 1 kelímek kysané smetany, 3 lžice hladké mouky, sůl, ocet, cukr, polévkové koření



Postup

Fazole namočíme, nejlépe přes noc. Na druhý den vodu slijeme, fazole dáme do velkého hrnce společně s uzeným masem, bobkovým listem a novým kořením. Zalijeme studenou vodou a vaříme, až jsou fazole měkké (cca 2–3 hodiny). Maso vyndáme, do hrnce přidáme oloupané a na kostičky nakrájené brambory. Osolíme, vaříme až jsou brambory téměř měkké. Poté zahustíme kysanou smetanou, ve které jsme rozšlehali hladkou mouku. Dochutíme octem, cukrem, případně polévkovým kořením a necháme převařit ještě 10 minut. Hustou polévku podáváme s kusem uzeného masa a chlebem.



Hrstková polévka

Anna Koláčková



Ingredience

50 g hrachu, 50 g fazolí, 50 g čočky, 50 g krup, 50 g kořenové zeleniny, 30 g sádla, 30 g hladké mouky, 1 l vody, sůl, cibule, majoránka, mletý pepř



Postup

Večer dáme namočit všechny luštěniny a druhý den je uvaříme v téže vodě s kroupami do změknutí. Před dovařením polévky přidáme strouhanou kořenovou zeleninu a cibuli. Polévku zahustíme jíškou ze sádla a hladké mouky. Okořeníme majoránkou, osolíme a opepříme podle chuti.



Kobzole a jiná zeleninová jídla



Bramborové knedlíky s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem

Emilie Smutná



Ingredience

1 kg syrových brambor, 500 g hrubé mouky, 1 vejce, 2 lžičky soli



Postup

Oloupané brambory nastrouháme na jemném struhadle, slijeme přebytečnou vodu, která se při strouhání vytvoří (vodu necháme ustát a usazený škrob vrátíme zpátky do brambor). Přidáme sůl, vejce, mouku, zpracujeme těsto, uděláme kulaté knedlíky (ruce si namáčíme ve vodě) a dáme vařit do osolené vody. Vaříme 20 minut, občas vařečkou prohodíme. Po uvaření vyjmeme, rozkrájíme na menší kousky, posypeme tvarohem, cukrem a polijeme rozpuštěným máslem. Ihned podáváme. Druhá varianta: nakrájené knedlíky polijeme rozškvařeným špekem a podáváme s hlávkovým salátem se sladkokyselou zálivkou s troškou oleje.

O receptu

Toto jídlo pochází z mé rodné vesnice, kterou je Hlubočec v okrese Opava. Moje babička uměla obě varianty uvařit tak dobře, že je to pro mě nejlepší pochoutka na světě. Přitom je to jídlo obyčejné a levné. Vyrstly na něm celé generace naší rodiny, i rodiny ostatních obyvatel v naší dědině. Množství mouky, které jsem uvedla v rozpisu se musí přizpůsobit množství vody v nastrouhaných bramborách.



Bramborové šulanky s povidlím a uzeným

Anna Grobarčíková



Ingredience

500 g brambor, 1 vejce, 1 hrst vlašských ořechů, 1 hrst rozinek, 1 hrnek povidlí, hrubá mouka, uzená krkovička



Postup

Klasické bramborové těsto (vařené brambory 500 g, jedno vejce a dosypáváme hrubou mouku) vytvarujeme v malé válečky, asi do dlaně, můžeme prsty stlačit, lépe se pak na šulánkách udrží omáčka (babička říkala „máčka“). Uvaříme ve slané vodě (až vyplavou, povaříme tak 3 minuty a je hotovo)

Uzenou krkovičku nakrájíme na kousky (nebo natrháme) do velikosti menšího bramboru a uvaříme do měkka. Uděláme na másle světlou jíšku, přidáme hrst vlašských ořechů (nasekaných nahrubo) a hrst rozinek (namočených ve slivovici) a hrnek povidlí (nebo alespoň půl hrnku).

V máčce prohřejeme maso a přílohou jsou bramborové šulanky.



Babiččiny škubánky na slano

Anna Kolarczyková



Ingredience

1 kg brambor, 200 g krupičky, rozpuštěné máslo, sůl, zakysaná smetana, nasekaná petržel najemno



Postup

Brambory oloupat, nakrájet na kousky a uvařit do měkka. Potom, jak jsou brambory uvařené, vodu slijeme do hrnečka. Tuto vodu pak nalijeme zpět na brambory, těsně nad ně a zasypeme krupicí. Brambory s krupicí rozštoucháme na štouchačku. Hotová bramborová hmota, by měla být hladká a bez hrudek. Pak si rozpustíme trochu másla a lžící děláme škubánky, které pokládáme na máslo. Nakonec polijeme zakysanou smetanou a posypeme nasekanou petrželkou. Také se může posypat brynzou.

Tyto škubánky je možno dělat i na sladko s povidly, nebo sladkým tvarohem.





Slezské halušky

Libuše Ponocná



Ingredience

500 g strouhaných brambor, 1 ks vejce, 200 g hladké mouky, 2 špetky soli, 250 g tvarohu, 2 dl zakysané smetany, 250 g uzené slaniny



Postup

Z nastrouhaných brambor vymačkáme přebytečnou vodu, přidáme vejce, sůl a mouku a promícháme. Pokud je těsto řídké, přidáme ještě trochu mouky – jak říkala moje maminka „po rozumě“. Z připraveného těsta tvoříme do vařící vody lžící halušky a necháme vařit asi 10 minut. Uvařené halušky scedíme, propláchneme studenou vodou a promícháme s tvarohem, rozmíchaným se zakysanou smetanou. Před podáváním promícháme s rozškvařeným špekem.

O receptu

Tenhle recept je od mé maminky, která pocházela z Karpentné. Dnes si můžeme koupit polotovar halušek, ale ten je spíš upravovaný podle slovenského receptu. Slezské halušky jsou „chlupatější“ díky většímu objemu brambor. Doma jsme mívali halušky aspoň dvakrát týdně a někdy maminka dávala do halušek místo tvarohu zbytek zelí.



Bramboráky (placky)

Alena Čechová



Ingredience

Brambory, celá vejce, hladká mouka, kmín, pepř, majoránka, sůl, máslo, zakysaná smetana, podmáslí



Postup

Nastrouhají se nejmenší syrové brambory, chvíli se počká až spustí voda, která se odlije, přidají se dle množství celá vejce, trošku hladké mouky, kmín, sůl, pepř, majoránka. Do těsta můžeme také nastrouhat i nějaký uvařený brambor pro lepší zahuštění. Toto těsto necháme na chvíli odležet, aby se spojily všechny ingredience a mezi tím si připravíme železnou plotýnku na plynový sporák (babička tyto placky vždy pekla na přímé plotně, pod kterou se topilo dřevem). Tuto plotýnku si potřeme kůží od slaniny a rozprostřeme několik lžiček těsta na tenkou placku, kterou z obou stran opečeme (opéká se na suchu) při skládání na talíř dáme na každou placku oříšek másla – krásně se másličko rozteče po celé ploše. Při podávání si každý na placku rozestře slušnou vrstvu zakysané smetany. Je skvělé tyto bramboráky zapíjet podmáslím.

O receptu

Chtěla bych přispět do Vaší soutěže s receptem, který používala moje babička a my jako děti jsme toto jídlo vždy měli velmi rádi. Babička s dědou pocházeli z Ostravice a jednoduchá jídla byla základem celého stravování a obživou pro šestičlennou rodinu. Samozřejmě u chalupy pod horou Smrk byla jedna nebo dvě kravky, kozy a ještě jiná drobná zvířata. Políčko bylo samozřejmostí a vše, co se na něm vypěstovalo se také spotřebovalo.





Podlistníky

Jiřina Janovská



Ingredience

600 g syrových brambor, 2 ks vejce, 100 ml mléka, 100 g hladké mouky, sůl, zelný list



Postup

Je možné kombinovat 1/3 brambor vařených a 2/3 brambor syrových. Brambory nastrohat najemno (ze syrových slít vodu), zadělat řídkší těsto. Spodní zelné listy, které netvoří hlávkou upravit (mírně seříznout košťál). Lehce rozklepat (nepotrhát), potřít tukem, pomazat těstem, péct na okraji pece nebo na pečícím papíře na plechu v troubě, upečené sloupnout z listu (ten se otiskl a dal pokrmu zvláštní nasládlou chuť).



Podlesníky

Jiřina Janovská



Ingredience

500 g vařených brambor, 250 g mouky, 1 ks vejce, kyselé mléko, sádlo, sůl, zelný list



Postup

Brambory nastrohat najemno, zadělat řídkší těsto. Spodní zelné listy, které netvoří hlávkou upravit (mírně seříznout košťál). Lehce rozklepat (nepotrhát), potřít tukem, pomazat těstem a péct na okraji pece nebo na pečícím papíře na plechu v troubě. Upečené sloupnout z listu (ten se otiskl a dal pokrmu zvláštní nasládlou chuť).

O receptu

List se někdy téměř spálil (zejména když se podlesník pekl na táčech sporáku nasucho) a odlupování bylo cvičením trpělivosti. Podlesníky se konzumovaly čerstvé, mazaly se máslem a sypaly cukrem, nebo se mazaly zakysanou smetanou (slaná i sladká varianta). Mohly by se také doplnit zelným salátem a brynzou.





Bramborové placky s oSTRUŽINAMI

Miluše Blechová



Ingredience

6 ks syrových brambor, 1 vejce, 4 lžíce strouhanky, 1 špetka soli, 1 špetka kmínu, 500 g oSTRUŽIN



Postup

Uděláme těsto z nastrouhaných brambor, vajíčka, strouhanky, soli a kmínu. Rozehřejeme pánev s troškou oleje na kterou postupně přidáváme asi 2 lžíce těsta – těsto musí být tenké. Nahoru přidáme čerstvé oSTRUŽINY (mohou být i mražené, ale lepší čerstvé). Necháme propéct, už neobracíme. Poté dáme na talíř a pocukrujeme mletým cukrem. A je to, dobrou chuť!



Švestkový bramborák

Česlava Lukaštková



Ingredience

1 kg brambor, 1 lžička soli, 2 vejce, 1 sklenice pūlených kompotovaných švestek, 1 až 2 vrchovaté lžíce hladké mouky



Postup

Nastrouhané brambory smícháme s hladkou moukou, solí a vejci. Do pekáče dáme rostlinný olej a rozehejeme jej v troubě. Až je olej rozeheřtý, jako ke smažení, dáme na něj bramborové těsto, poklademe půlkami švestek a pečeme do červena.

O receptu

Neznám chutnější oběd, který více voní domovem. Když si naše děti měly přát, co chtějí u star-ky k obědu, pokaždé to byl „stryk ze šliwkami“. Stejně tak všichni naši známí z Čech a ze zahraničí se vždy těší, jak si u nás na švestkovém placku pochutnají. Tento pokrm umí i zázraky – sebevětší trápení je hned menší, stačí nasát tu nádhernou vůni. Nejlépe chutná s šálkem zrnkové kávy nebo melty.





Kapušník

Eva Szkanderová



Ingredience

1,5 kg oloupaných syrových brambor, 2 vejce, 2 lžičce hladké mouky, 0,5 l mléka, 1 kg hlávkové zelí, 1 lžičce sádla nebo oleje, půl lžičky pepře, lžička kmínu, sůl



Postup

Hlávkové zelí se nakrouhá, osolí a dá se vařit asi 20 min. Než se zelí uvaří, připravíme těsto z brambor tak, že je nastrouháme na struhadle jako na bramborové placky. Důležité je scedit vodu z natřených (nastrouhaných) brambor, přidáme vejce, sůl, trochu hladké mouky a zamícháme. Uvedeme mléko do varu a bramborové těsto spaříme. Na plech vymazaný sádlem dáme polovinu bramborového těsta, které překryjeme uvařeným opepřeným, okmínovaným a trochou rozpuštěného sádla omaštěným zelím. Druhou polovinu bramborového těsta nalijeme na zelí. Dáme péct do předem vyhřáté trouby asi na 40–50 min. při teplotě 190 stupňů. Toto báječné hrčavské jídlo můžeme posypat škvařeným bůčkem a škvarky, nebo pro děti se Kapušník polil rozpuštěným máslem. Dobrou chuť přeje z obce s nejvýchodnějším Trojmezím v ČR Hrčavy, Eva Szkanderová.

O receptu

Recept jsem se naučila od své maminky. Je to skromné jídlo, typické pro naši oblast Beskyd a naši krásné vesničky Hrčavy. Toto jídlo připravovaly naše babičky svým rodinám z důvodu, že suroviny si sami vypěstovali. Sádlo získávali z vlastního chovu, takže suroviny pro ně nebyly finančně vůbec náročné. Tomuto jídlu se dodnes říká „KAPUŠNÍK“.



Bramborové klobásky I.

Jiřina Tomková



Ingredience

650 g brambor, 1 vejce, 60 g cibule, 100 g hrubé mouky, 80 g krupice, 250 g ostravské klobásy, 80 g tvrdého syra, 80 g stolní olej, sůl podle potřeby



Postup

Brambory vařené ve slupce za tepla oloupeme a necháme rozložené vychladnout. Vychladlé jemně semeleme nebo nastrouháme na struhadle. Přidáme vejce (část bílků ponecháme na potřetí okrajů těsta), prosátou hrubou mouku, krupici, sůl zpracujeme v tuhé těsto, které vyválíme v plát a nakrájíme na obdélníky. Na jednotlivé dílky klademe náplň, připravenou z jemně umleté klobásy, promíseného se strouhaným tvrdým sýrem. Okraje jednotlivých dílků potřeme bílkem, svineme do tvaru klobásek, propícháme špejlí a smažíme v oleji dorůžova. Podáváme sypané smaženou cibulkou s dušeným nebo kysaným zelím, případně se špenátem.

O receptu

Tento recept je ze Slezsko Valašsko Hanácké domácí kuchyně. Ukázka receptu na fotografii je připravená s vařeným kysaným zelím. Je to recept finančně nenáročný a chuťově velmi dobrý!





Bramborové klobásky II.

Pavel Kořízek



Ingredience

750 g vařených brambor, 200 g hrubé mouky, 50 g krupice, 250 g masa nebo uzeniny, 2 ks vejce, sůl, tuk na smažení



Postup

Studené vařené brambory nastroháme, spojíme s moukou, vejci, krupicí a solí v těsto, z něhož vyválíme obdélník a nakrájíme proužky 20 cm dlouhé a 5 cm široké. Na obdélníky po délce dáme drobně nakrájenou uzeninu nebo pečené či vařené maso (vařené maso okořeníme pepřem, solí a paprikou), uděláme z nich válečky, stočíme je do spirály a osmažíme. Podáváme se zelím nebo se špenátem.



Cottage

Jiřina Janovská



Ingredience

1 balení tvarohu, 1 špetka soli, nové brambory, tvaroh, studená smetana, špetka soli



Postup

Uvařit nové brambory, horké je rozmačkat, tvaroh rozmíchat se studenou smetanou a špetkou soli, nalít do misky, lžící jíst s bramborami, nebo jak kdo chce.

O receptu

O tom, že cottage není nic nového pod sluncem, svědčí moje poslední gastronomická vzpomínka, jedná se o letní jídlo jako typický oběd v době žni.





Brambory přelité „mačánkou“

Lubomír a Marie Kleinovi



Ingredience

Brambory, cibule, máslo, sladká smetana, sůl



Postup

Oloupané brambory uvařit, mezitím se připraví „mačánka“ a to: pokrájená cibule se zpění na tuku (nejlépe na másle, ale nemusí to být jen máslo), až cibule zezlátne, přilije se trochu (podle počtu strávníků) smetany, zamíchá se až do varu, uvařené brambory se vsypou na talíř a přelijí se několika lžicemi „mačánky“ (podle toho jak byl kdo hodný).

O receptu

Tak jak bývalo na slezské vesnici zvykem, brambory byly k večeři skoro denně. Naše maminka je občas zpestřila tzv. „mačánkou“. Postup jednoduchý, suroviny z domácích zdrojů. Je to každoročně naše první jídlo z nových brambor.



Kutle s kobzolama

(Dršťková omáčka s bramborama)

Ivana Czekajová



Ingredience

500 g dršťky, 1 ks mrkev, 1 ks petržel, 20 g másla, 50 g hladké mouky, 2 dl mléka, 5 ks bobkový list, 6 ks nové koření, 1 špetka sůl, 1 lžice ocet



Postup

Dobře omyté dršťky uvaříme do poloměkka. Pak přidáme kořenovou zeleninu (petržel, mrkev), bobkový list a nové koření. Když jsou dršťky měkké, vytáhneme je z hrnce, nakrájíme na menší kousky a vhodíme zpět do polévky, ve které jsme je vařili. Uděláme jíšku (máslo rozpustit a přidat hladkou mouku, zpěnit, přilít vodu a rozšlehat), nalít do polévky a provařit 20 minut. Po provaření přidat mléko s trochou hladké mouky, kterou jsme v mléce rozšlehaly a opět provařit. Omáčka musí být hustá. Na ochucení přidáme trochu octa. Podáváme s vařenými bramborama.

O receptu

Je to starý rodinný recept, vařila ho manželova babička.





Recept po babičce

Milena Kantorová



Ingredience

Brambory, cukina, rajčata, cibule, paprika, bešamel, sýr, 1 kelímeček smetany



Postup

Do vymazaného a hodně vysypaného pekáčku dáme nastojato plátky napolouvařených brambor, cukiny, rajčete, cibule a to vše střídáme. Kdo má chuť přidá i kousek papriky. Do bešamelu přidáme hodně sýra (co máme – měkký, plísňový). To vše zalijeme bešamelem se smetanou a zapečeme. Je to skvělé.

Dneska je to spíše příloha k masu, ale dříve to bylo hlavní jídlo.

O receptu

Posílám Vám recept po méj babičce, kdo ho ochutná, už ho zařadí do svého jídelníčku.



Moravský bramborový salát

Anna Koláčková



Ingredience

800 g brambor vařených ve slupce, 6 vajec vařených natvrdo, 6 sterilovaných okurek, 1 cibule, 100 ml octa, 3 lžičce cukru, 4 lžičce oleje, 1 lžička mletého pepře, sůl podle chuti, trochu vody do nálevu



Postup

Uvařené brambory a vejce oloupeme a nakrájíme na plátky. Cibuli nasekáme nadrobno, okurky nakrájíme na tenká kolečka. Cukr s octem a vodou svaříme v hrnku a necháme vychladnout. Brambory dáme do větší mísy, osolíme je a opepříme, přidáme vejce, okurky i cibuli, zalijeme připraveným nálevem a olejem a zlehka promícháme. Salát můžeme podávat vlahý nebo chlazený.





Polské zelí

Věra Martiníková



Ingredience

500 g kysané zelí, 5 ks větší brambory, 50 g slanina – může být i více, 1 ks střední cibule; sůl, mletý pepř, kmín – dle potřeby a chuti



Postup

Oloupané brambory uvaříme se solí a kmínem. V dalším hrnci uvaříme kysané zelí. Část slité vody z brambor i ze zelí dáme do hrníčků pro případné zředění pokrmu. Brambory dobře rozmačkáme, přidáme k nim slité zelí, na kostičky nakrájenou a rozškvařenou slaninu a jemně nakrájenou syrovou cibuli. Pořádně vše promícháme, přidáme špetku mletého pepře a podle chuti dosolíme. Pokrm musí mít konzistenci těsta. Pokud by byl hodně „suchý“, přilijeme podle chuti vodu ze slitých brambor nebo ze zelí. Podává se s jakýmkoli masem (opečenou klobásou, masovými závitky, pečeným masem nebo i karbenátkem). Chutná ovšem i bez masa.

O receptu

Polské zelí vařila už moje babička a pak moje maminka. Název „polské zelí“ vznikl asi proto, že babička i maminka pocházely ze Slezské Ostravy. V naší rodině je polské zelí velmi oblíbené a pokud něco zůstane navíc, ani se nesnažím to schovat do chladničky, protože do večera „zmizí“. Je chutné i za studena. Přeji dobrou chuť.



Zelový salát

Karla Fodorová



Ingredience

1 ks střední hlávky zelí, 2 ks střední cibule, 1 plátek špeku nebo anglické slaniny (cca 150 g), cukr, sůl, pepř a ocet dle potřeby



Postup

Zelí obereme, nakrouháme a dáme vařit do většího množství osolené vody. Po chvíli scedíme a necháme na sítku dobře okapat. Stupeň měkkosti volíme dle svého gusta, pro strávnický s dobrým zažíváním volíme zelí křupavější. Nakrájíme špek nebo anglickou slaninu na kostky (v nouzi nejvyšší použijeme jakýkoli čerstvý tuk či olej), přiměřeně seškvaříme a přidáme nakrájenou najemno cibulku. Necháme krásně zesklivatět a okamžitě, tedy horké vmícháme do zcezeného zelí. Důležité ingredience, kterými dílo dochutíme jsou dále cukr, sůl, pepř a ocet. Důkladně vše promícháme a podáváme lehce vlažné. Správným výsledkem je docílení lahodné, mírně sladko-kyselé chuti. Tento produkt se podává jako příloha ke svátečním obědům (vhodný k pečenému masu s brambory). Vzhledem k tomu, že babička měla manžela a tři syny, podávalo se s kusem čerstvého chleba a kouskem klobásky. Pokud zbude(málokdy se stalo), chutná výborně i odleženy.

O receptu

Babiččin recept, jak nakrmit čtyři dravce z jedné výplaty.





Omáčka ze šťávy z kyselého zelí (ze zelňačky)

Alena Kašpárková



Ingredience

0,33 l zelňačky, 2 lžice hladké mouky, 1 ks dobré klobásky, voda (rozředit dle kyselosti zelňačky), sůl, pepř, event. masox



Postup

Dáme vařit zelňačku s vodou, do které nakrájíme na plátky nebo na kousky, zvláště uvařenou klobásku (např. ostravskou). Zahustíme hladkou moukou rozkvedlanou ve vodě. Okořeníme, případně naředíme ještě vodou, když je omáčka moc kyselá. Někdy je třeba přidat i trochu cukru. Povaříme. Podáváme s vařeným bramborem. Je to velikánská, pikantní a zdravá dobrota.

O receptu

Je to recept velmi starý, který znám od své babičky. Kdysi se zelí nakládalo doma do soudku, nyní můžeme hlavní surovinu „zelňačku“ koupit v samoobsluze.



Hrachulky mojí babičky

Marie-Anna Kantorová



Ingredience

500 g zeleného hrachu, 3 ks vajec, mrkev, celer, sůl, česnek, strouhanka, majoránka



Postup

Půl kila zeleného hrachu opereme pod tekoucí vodou, dáme do velkého hrnce a zalijeme horkou vodou, ponecháme minimálně 8 hodin, můžeme občas zamíchat nebo dolít vodu, ať je hrách ponořený. Do hrachu přidáme jednu očištěnou mrkev a mále-li tak kousek celeru (si jednu třetinu). Přidáme sůl (nebo dnes i zeleninovou kostku bujónu) a vaříme do měkka. Následně vodu slijeme, (můžeme nechat vodu s trochou hrachu na polévku na jindy – třeba do mrazáku) Náš hrách necháme bez vody vychladnout, rozmixujeme (nebo jako dříve umeleme na masovém strojku). Pomeleme i mrkev s celerem. Do pomletého hrachu a zeleniny přidáme 3 vejce, osolíme, přidáme česnek (kolik kdo má rád, i celou palici), strouhanku a dvě velké lžice majoránky. Vytvoříme těsto. Lžící nabíráme a tvoříme placičky, které můžeme obalit pouze ve strouhance, nebo obalíme v trojobalu a usmažíme na pánvi, jako karbenátky. Pokud máme, můžeme obložit na talíři jemně krájenou uzenou krkovičkou. Podáváme se salátem (ale nemusíme) a s chlebem.

O receptu

Má-li se jednat o regionální speciality, pak vycházím ze své rodiny, že chudí lidé se moc k masu nedostali, to jedli jen výjimečně.





Květákový mozeček se strouhankou

Alena Kašpárková



Ingredience

2 vejce, 1 květák, sůl, strouhanka dle chuti, cibule, olej, pepř



Postup

Květákový mozeček se strouhankou – tak jej prý dělá málokdo. Květák uvaříme v osolené vodě do měkka. Na oleji usmažíme cibuli do světle růžova, přidáme posekaný zcezený květák, zasypeme strouhankou a opékáme. Nakonec přidáme 2 rozšlehaná vejce a ještě opečeme. Podle chuti případně přisolíme a opepříme. S novými brambory a zeleninovým salátem je to pochoutka.

O receptu

Tento recept znám od své babičky už víc než půl století.



Zapékané těstoviny s brokolicí a sýrem

Kristina Vřetonková



Ingredience

500 g těstovin, 2 ks velkých rajčat, 2 kelímky kysané smetany, sůl, pepř, olivový olej, 1 brokolice, tvrdý sýr

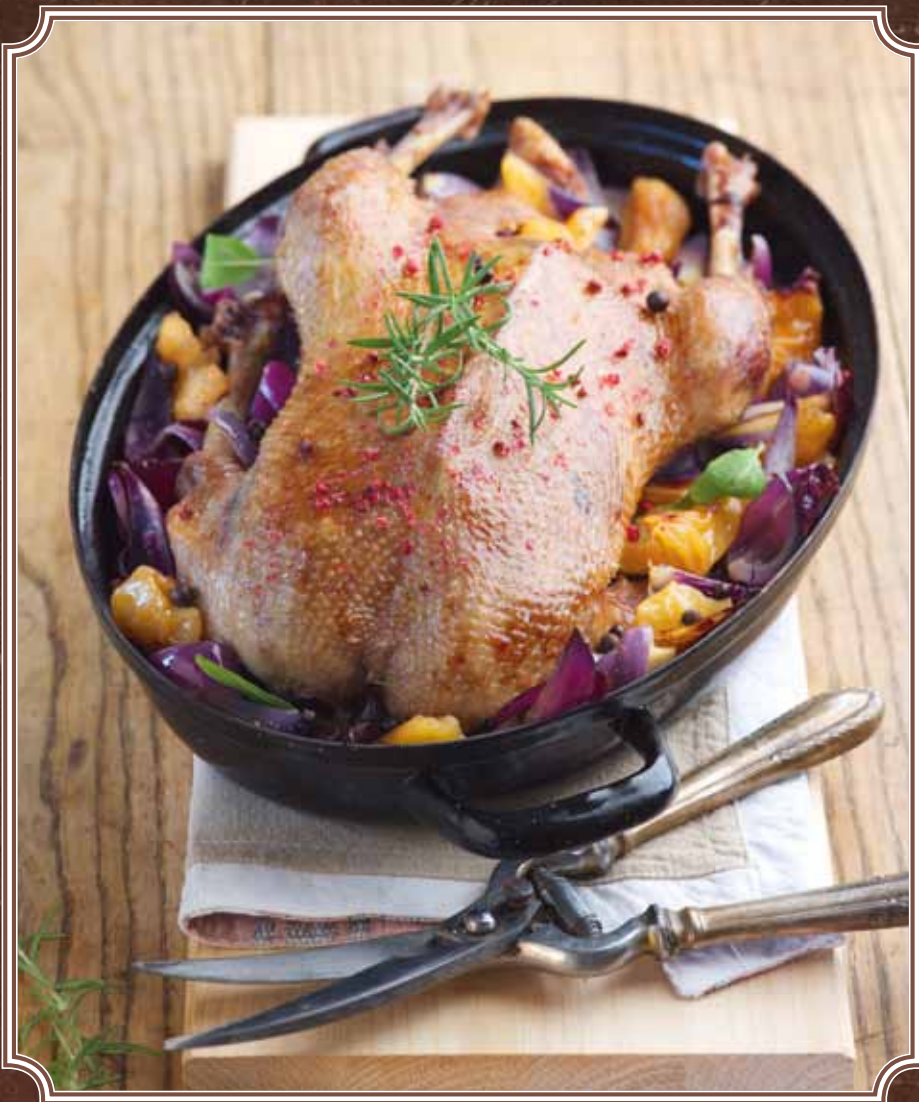


Postup

Těstoviny uvaříme v osolené vodě na skus. Scedíme je a necháme okapat. Vsypeme je do mísy a promícháme s olivovým olejem. Polovinu těstovin vložíme do vymaštěného pekáčku nebo mísy, posolíme, lehce popepříme. Nakrájíme rajčata na plátky a poklademe na těstoviny. Pak položíme na rajčata uvařenou a vychladlou brokolici. Zase osolíme. Navrch položíme zbytek těstovin, na které vlijeme kysanou smetanu, lehce rozetřeme. Dáme zapéci asi na 10 minut do trouby, pak posypeme strouhaným sýrem. Pečeme dozlatova asi 25 minut. Před podáváním posypeme těstoviny kudrnkou.



Pro milovníky masa a hub



Pro milovníky masa a hub

Plněné vepřové koleno po selsku

Jan Svachouček



Ingredience

1 vepřové koleno, 150 g vepřové plece, 150 g jemných párků, 1 vejce, 50 g cibule, 100 g sádla, pepř, sůl, pažitka, muškátový ořech



Postup

Vepřové koleno vykostíme, uvnitř mírně vytřeme solí a česnekem, naplníme připravenou náplní a celým jemným párkem. Takto upravené vepřové koleno zabalíme do alobalu a zvolna pečeme. Před dopečením vybalíme z alobalu, kůžičku nařízneme ve vzdálenosti asi 5 cm od sebe, osolíme a necháme dopéct do růžova na sádle. Koleno již nepodléváme, výpek podáváme přírodní.

Náplň: Vepřovou plec umeleme, přidáme vejce, sekanou pažitku, muškátový ořech, pepř, sůl. Vše vymícháme do jemné konzistence.

Jako přílohu podáváme bramborovou kaší nebo brambory, případně různé druhy zeleninových salátů.



Frýdecká kotleta v alobalu

Mirka Gacková



Ingredience

1 ks vykostěné kotlety, 1 ks cibule, 3 ks brambor, 3 plátky anglické slaniny, 2 ks žampionů, 1 ks kapie, 1 stroužek česneku, 1 lžice sádla, sladká paprika, grilovací koření, sůl, pepř, drčený kmín, alobal



Postup

Naklepané maso osolíme a opeříme. Oloupané brambory nakrájíme na plátky a v míse promícháme se solí, pepřem, paprikou, kmínem, jemně nakrájenou cibulí, grilovacím kořením. Alobal potřeme sádlem, položíme vrstvu brambor, nahoru plátek masa, česnek nadrobno nakrájený, anglickou slaninu, žampiony na plátky, kapie nadrobno nakrájená. Dobře zabalíme a pečeme v troubě asi 1 hodinu na 180 stupňů. Příloha – zeleninový salát.



Vepřový řízek Ondráš

Anna Koláčková



Ingredience

600 g vepřové kýty, 300 g loupáných syrových brambor, 100 g hladké mouky, 3 ks stroužky česneku, 2 vejce, 100 ml mléka, sůl, pepř, majoránka, tuk na smažení



Postup

Opláchnuté brambory nastrouháme najemno, necháme ustát a vodu scedíme. Do nastrouhaných brambor přidáme horké mléko, hladkou mouku, utřený česnek se solí, pepř, vejce. Dochutíme majoránkou, popřípadě přisolíme a dobře promícháme. Z opláchnuté vepřové kýty nakrájíme přes vlákno jednotlivé plátky, okraje na několika místech nařizneme a maso osolíme.

Takto připravené řízky obalíme v bramborákovém těstě a usmažíme v horkém tuku po obou stranách dozlatova.





Bigos zbojníka Ondráše

Karel Drápal



Ingredience

600 g vepřového plecka, 500 g kyselého zelí, 500 g hlávkového zelí, 200 g uzeného bůčku, 200 g ostravské klobásy, 200 g cibule, 50 g sušených švestek, 1 dl bílého vína



Postup

Uzený bůček pokrájíme na kostičky, vložíme do hrnce či kotlíku a vyškváříme. Přidáme nakrájenou cibuli. Osmažíme dozlatova. Vložíme vepřové plecko, pokrájené na větší kostky. Maso osolíme a opepříme, lehce osmahneme, zalijeme vodou a dusíme do poloměkka. Pak přidáme kyselé zelí a společně dusíme. Nakonec přisypeme hlávkové zelí, pokrájené na nudličky, a dodusíme. Před koncem dušení vlijeme bílé víno a přidáme sušené švestky. Na sádle osmahneme na kolečka nakrájenou Ostravskou klobásu a vmícháme do hotového pokrmu. Podáváme ve vydlabaném chlebu.

O receptu

Patří k nejcnějším klenotům slezské kuchyně. Původní slovo baigusa pochází ze staroněmčiny a znamená směs něčeho hodně popleteného. Zahříval lovce při dlouhých zimních loveckých výpravách, soudeček bigosu si brávali formané na delší cesty. Základem pokrmu je vepřové maso, kyselé zelí a klobása. Podle některých receptů se přidávají sušené švestky, bílé víno, sušené hříbky. Receptů na bigos je mnoho. Liší se podle jednotlivých regionů a oblastí. K těm nejznámějším patří slezský, staropolský a lovecký. Bigos se dříve na Ostravsku v rodinách běžně vařil, recepty na něj nalzáme v kuchařských knihách našich babiček. Bigos byl vyhlášenou specialitou středověkého lokálu – Jaškovské krčmy. Jistě si na něm pochutnával i legendami opředený zbojník Ondráš.



Ostravska klasika

Rostislav Czekaj



Ingredience

1 kg bučka prorostleho, 2 ks cibule, 10 stroužků česneku, 1 lžice sádla, 1 špetka soli, pepře, 1 kg kobzoli (brambor), 1 špetka soli, kmínu, 1 kg kyselého zelí, 1 špetka soli, kmínu, 1 kobzol s muku



Postup

Bůček, cibuli a česnek nakraju, povařím osolene, opepřene a okminovane, podlite vodu a podusim, potom dam opect do truby. Kobzole naškrabu, uvařim ve vodě se solu a kminem do měkka. Pomačkam nebo necham vcelku. Zelo povařim s trochu vody, soli a kminu do měkka a zahustim s kobzolem postruhanym s muku. Pak to naserviruju a chalkam (hltám) jak hrom, až se ti robi bule za ušama.

O receptu

Je to pro více osob, aj se naju.





Střítežské zelí

Anna Koláčková



Ingredience

500 g rýže, 2 ks cibule, 1 lžice oleje, 500 g libovějšího bůčku, 500 g kysaného zelí, 50 g tvrdého strouhaného sýra, 4 lžice zakysané smetany nebo kečupu, grilovací koření, sůl, olej nebo jiný tuk na vymaštění zapékačké misky, na ozdobení 2 lžice posekané petrželové natě



Postup

Rýži přebereme, propláchneme a uvaříme v osolené vodě do měkka. Uvařenou rýži necháme vychladnout. Cibuli oloupeme a nakrájíme nadrobno. Do hlubší pánve nalijeme olej, necháme rozehtát. Na něm orestujeme krájenou cibuli. Bůček nakrájíme na kostičky, přidáme ho k cibuli a osmažíme. Nakonec vše podle chuti zaprášíme grilovacím kořením a solí.

Zapékačké misku vymastíme tukem a klademe do ní střídavě vrstvu zelí, vařené rýže a směsi bůčku. Takto postupujeme do spotřebování všech surovin. Povrch posypeme polovinou strouhaného sýra a zapečeme v předehřáté troubě na 180 stupňů asi 30 minut.

Hotový pokrm naporcujeme. Na talíři střítežské zelí posypeme zbylým sýrem. Podle chuti zalijeme buď zakysanou smetanou nebo kečupem a ozdobíme petrželkou.



Zelný guláš

Anna Koláčková



Ingredience

500 g hovězího předního masa, 2 lžice sádla, 1 ks velká cibule, 1 ks malá plechovka rajského protlaku, 6 ks syrových brambor, 1 ks menší hlávková zelí, hladká mouka, mletá paprika, kmín, sůl, pepř



Postup

Omyté a očištěné maso nakrájíme na kostky. Na sádle osmažíme dozlatova cibuli s kmínem a přidáme mletou papriku. Vložíme pokrájené maso, které za občasných míchání podusíme ve vlastní šťávě. Poté přidáme sůl, rajský protlak, zalijeme vařící vodou tak, aby bylo vše zakryté a dusíme pod pokličkou. Občas zamícháme a dolijeme horkou vodou. Změklé maso vyjmeme, základ necháme vysmahnout do tuku, zaprášíme moukou a za stálého míchání restujeme asi 5 minut. Zalijeme horkou vodou a necháme provařit.

Přidáme oloupané syrové brambory nakrájené na kostičky a na nudličky nakrájené hlávkové zelí. Vše pak vaříme ještě 20 minut. Přidáme maso a promícháme. Jako přílohu podáváme nejlépe chléb.



Pro milovníky masa a hub



Roládka

Petr Pavlíček



Ingredience

650 g maso (vepřové, hovězí, rybí filety...), 100 g sladkokyselé naložené okurky, 100 g nakrájené cibule, 100 g slaniny na proužky nakrájené, plnotučná hořčice, sůl, pepř, kostka hovězího masoxu, hladká mouka



Postup

Seženeme 650 g masíčka bez kostí, které nám chutná – může to být vepřové, hovězí, rybí filety nebo kuřecí řízky. Nařežeme na čtyři plátky a naklepeme je. Pak to potřeme plnotučnou hořčicí (kávovou lžičku na jeden plátek), posolíme, vydatně popepříme. Na každý plátek dáme kostičky ze čtvrtky cibule, na pásečky nakrájený palec špeku (slanina) a řezy nakládané okurky. Umotáme roládku a spoutáme ji nití. Na závěr roládku obalíme v hladké mouce.

V hrnci rozpálíme sádlo a na něm prudce opečeme, ze všech stran, roládky. Podlijeme vodou, ve které jsme rozmíchali jednu polévkovou lžici hladké mouky s kostkou masoxu a decilitrem vody z okurek. Roládky dusíme. Jak dlouho? Podle toho jaké máte maso a kolik máte zubů.



Pro milovníky masa a hub



Telecí závitky

Miroslav Michna



Ingredience

100 g másla, 100 g sardelek, telecí plecko, cibule, hovězí vývar, červené víno, strouhanka



Postup

Z telecího plecka naklepeme řízky po obou stranách. Utřeme si 10 dkg másla a 10 dkg sardelek, přidáme k tomu jednu malou nakrájenou cibuli. Každý řízek namažeme sardelovým máslem. Potom každý řízek zavineme a ovážeme pevně nití. Do kastrůlku dáme kousek másla a nakrájenou cibuli a vložíme zavinuté řízky. Přikryjeme poklicí a necháme dusit. Poté řízky podléváme hovězím vývarem, aby dostaly červenou barvu. Nakonec závitky rozkrájíme na kolečka, polijeme šťávou z dušení smíchanou s červeným vínem a posypeme trochou osmažených strouhanky





Ostravský kotouč

Pavla Dědochová



Ingredience

60 g másla, 3 vejce vařená na hniličku, 100 g šunky, ¾ kg telecího masa z kýty, sardelová pasta, sůl, cibulka, omastek



Postup

Cibulku drobně posekáme a zpěníme na másle. Zatím maso naklepeme na velký řízek, potřeme tenče sardelovým máslem, pak prokládáme šunkou a celými vejci.

Maso stočíme a ovážeme nití. Přisolíme. Pak je rychle opečeme po všech stranách v rozpáleném omastku s cibulkou, teprve potom podlijeme a dodusíme do měkka, což trvá jen asi půl hodiny.



Lovecké závitky

Jan Svachouček



Ingredience

500 g jelení nebo srnčí kýty bez kostí, 60 g slaniny, 1 vejce, 30 g hladké mouky, 80 g cibule, 40 g sádla, 200 g jeleního nebo srnčího předního masa bez kostí, 60 g kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel), pepř celý i mletý, nové koření, bobkový list, jalovec, sůl



Postup

Z jelení nebo srnčí kýty nakrájíme plátky, nařizneme okrajové blány, aby se při přípravě nekroutily, naklepeme, mírně osolíme, opeříme a klademe na ně takto připravenou náplň:

Jelení nebo srnčí přední maso semeleme, přidáme polovinu na kostečky nakrájené slaniny, mletý pepř, vejce, sůl a nepatrnou dávku mletého nového koření a vše dobře promícháme.

Připravené plátky masa posypeme na nudličky krájenou zeleninou (mrkev, celer, petržel) a pak na ně klademe připravenou masovou náplň. Z plátků a náplně vytvoříme závitky, které převážeme bílou nití, nebo propícháme párátkem. Zbývající polovinu slaniny nakrájíme a usmažíme na ní dozlatova cibuli. Přidáme celé nové koření, celý pepř, bobkový list, případně jalovcové bobulky. Připravené závitky nejdříve opečeme na sádle, pak je vložíme do základu ze slaniny, cibule a koření, ve kterém je za občasného míchání pod pokličkou dusíme. Podle potřeby doléváme vodou. Zpola dušené závitky vyjmeme, šťávu vysmahneme do tuku tak, aby se voda vyvařila a zůstal jen tuk a cibule, zapražíme moukou, kterou opět vysmahneme a zalijeme vodou. Do šťávy, kterou necedíme, vložíme závitky a dodusíme. Jako přílohu – rýži, brambory, houskový knedlík, těstoviny.





Králík na černém pivu

Helena Febrová



Ingredience

1 ks králík, 50 ml olej, 40 ml koňak (brandy, metaxy nebo vínovice), 1 špetka sůl, 1 špetka mletý pepř, 1 lžičce hořčice, 1 lžičce kečup, 1 snítka tymián, 1 snítka dobromysl, 1 snítka majoránka, 1 snítka bazalka, 3 stroužky česnek, 0,5 l černé pivo, 1 lžičce sádlo, 100 g anglická slanina, 1 ks cibule, 1 špetka kmín



Postup

Omytého králíka naporcujeme, osolíme a potřeme připravenou marinádou z oleje, koňaku, mletého pepře, hořčice a kečupu. Maso naskládáme do misky, proložíme nasekaným česnekem, bylinkami a dodáme zbytek marinády. Necháme 12–24 hodin uležet v chladu. Jednotlivé porce králíka prudce opečeme na lžící sádla a naskládáme do pekáče, na jehož dno jsme dali nasekanou cibuli a slaninu. Přidáme kmín, bylinky, výpek a marinádu. Vše zalijeme černým pivem a dáme dusit do trouby až je maso měkké. Pokud je šťáva řídká můžeme ji zahustit trochou hladké mouky. Podáváme s vařenými brambory a zeleninovým salátem.



Husa na sušených hruškách

Jiřina Sedláčková



Ingredience

2 lžičce hladké mouky, 5 ks malých cibulí, 2 dl smetany, 1 lžičce mletého zázvoru, 2,5–3 kg husu, 1–2 dl dobrého bílého vína, 5 kuliček nového koření, 5 kuliček pepře, sušené hrušky, sůl



Postup

Omytou, očištěnou a osušenou husu zevnitř i na povrchu osolíme, okořeníme zázvorem a nahrubo pomletým pepřem. Položíme na pekáč hřbetem vzhůru, přidáme na polovinu rozkrojené cibule a nové koření. Obložíme husu v jedné vrstvě po pekáči sušenými hruškami. Podlijeme horkou vodou, zakryjeme a dáme péct při 200°C (doba pečení je 100–130 min.).

Při pečení občas doléváme teplou vodu a poléváme maso vypečenou šťávou. Ve druhé polovině pečení obrátíme husu břichem nahoru a pečeme, až je ze všech stran měkká a zlatá. Přilijeme víno. K úplnému konci pečení nepoléváme šťávou a nezakrýváme, aby kůže zůstala křupavá. Upečenou husu vytáhneme z pekáče. Přecedíme šťávu přes síto a hrušky s cibulí můžeme propasírovat – podle toho, jak hustá šťáva nám chutná. Šťávu zaprášíme moukou, přilijeme smetanu, rozmícháme a krátce povaříme.

Pečenou husu naporcujeme. Při podávání poléváme porce horkou šťávou. Taková husa je dobrá s bramborovým i houskovým knedlíkem, ale i s vařeným bramborem.

O receptu

Specialita z turistické oblasti Poodří – Moravské Kravařsko.





Uzené maso se švestkovou omáčkou a slezské kluski (knedlíky)

Karel Drápal



Ingredience

50 g sušených švestek, 100 g másla, 20 g švestkových povidel, 70 g hladké mouky, 100 ml smetany, 1,5 kg brambor, 1 vejce, 300 g hrubé mouky, uzené maso (kýta, krkovička, rolka), skořice mletá, sůl, cukr, citrónová šťáva



Postup

Uzené maso (kýta, krkovička, rolka) opláchneme, vložíme do vařící vody a uvaříme do měkka. Před podáváním krájíme maso přes vlákna na jednotlivé porce.

Švestková omáčka (recept na 5 porcí): polovinu másla vložíme do kastrolu, přidáme švestková povidla a orestujeme. Zalijeme 0,5 litru vody, zahustíme jíškou z druhé poloviny másla a mouky. Provaříme. Přidáme sůl, cukr, citrónovou šťávu, mletou skořici a na malé dílky nakrájené sušené švestky. Opět vše provaříme. Nakonec přidáme smetanu.

Slezské kluski (recept na 5 porcí): polovinu brambor uvaříme ve slupce. Po uvaření oloupeme a pomeleme na masovém strojků. Druhou polovinu brambor oloupeme, nastrouháme na struhadle, přidáme k pomletým bramborám, osolíme, přidáme jedno vejce a mouku. Vypracujeme těsto. Zformujeme knedlíky o průměru asi 5 cm. Připravené kluski vkládáme do osolené vařící vody. Vaříme přibližně 15 minut. Uvařené knedlíky vyjmeme a okapané podáváme s vařeným uzeným masem a švestkovou omáčkou.



Klobásková omáčka

Eva Rusková



Ingredience

4 ks uzených kmínových klobás, 500 g kysaného zelí, 250 ml smetany, 2 lžíce hladké mouky, 1 l vody, sůl, mletý pepř, bobkový list



Postup

Klobásy dáme vařit do litru vody asi na 15 až 20 minut. Mezitím si připravíme zelí. Pokud je příliš dlouhé, můžeme jej překrojit. Jestliže je příliš kyselé, propláchneme jej vodou. Asi hrnek kyselého nálevu si odložíme na později pro případné zředění omáčky. Uvařené klobásy vyjmeme a do vývaru po klobásách vložíme kysané zelí. Přidáme bobkový list a necháme vařit, dokud zelí nezmečkně. Hladkou mouku rozmícháme ve smetaně, nalijeme do povařeného zelí a dobře povaříme. Omáčku ochutíme solí a pepřem. Podle chuti upravíme kyselost a hustotu omáčky pomocí kyselého nálevu, který jsme si odložili na začátku. Na závěr do omáčky vložíme uvařené klobásy a společně prohřejeme. Servírujeme v hlubokém talíři. Klobásu si strávníci porcují sami přímo v talíři nebo klobásy nakrájíme předem na kolečka, která vložíme zpět do hrnce s omáčkou. Jíme lžící a přikusujeme chléb.

O receptu

Tento recept pochází od mé babičky. Vaříme jej vždy, když máme k dispozici domácí klobásy a domácí kysané zelí. Pak je omáčka nejlepší, ale samozřejmě ji lze uvařit i z jakýkoliv kmínových klobás. Důležité je, aby byly hodně uzené. Omáčka nejlépe chutná druhý den.





Knedle v kyšlym želu

Eva Vévodová



Ingredience

6 ks housek, 1 ks cibule, 2 vejce, 0,5 šálku polohrubé (hrubé) mouky, 1 šálek teplého mléka, 200 g libového uzeného masa, 200 g slaniny, 0,5 lžičky kypřicího prášku, dle chuti sůl a pepř



Postup

Na slanině zpěníme cibulku, přidáme nakrájené housky a osmažíme. Připravíme těsto jako na omelety – smícháme vejce, mléko, mouku a kypřicí prášek. Promícháme osmažené housky s těstem a přidáme nakrájené uzené maso. Ruku namáčíme ve vodě, tvoříme knedle a vhadujeme do vroucí osolené vody. Po 7 min. necháme na sítku okapat.

Klademe na talíř, sypeme kyšlým želím (dle chuti lze propláchnout, přidat cukr, cibuli či pór, zakapat olivovým olejem), dle chuti zdobíme listovým salátem, rajčaty či červenou paprikou.

O receptu

Šmakuje výborně a je celkem levný, pokud jste nezaháleli na podzim a v zimě a starali jste se o samozásobování.



Studenecký kapr na paprice

Vladimíra Šajtarová



Ingredience

Kapr, 300 g hladké mouky, sůl, česnek, sladká paprika (sáček), pálivá paprika ½ lžičky, olej na smažení



Postup

Kapra vykucháme, očistíme a nakrájíme na podkovy a ty pak rozpůlíme. Půlky podkov posolíme a lehce potřeme rozetřeným česnekem. Maso pak necháme nejlépe jeden den uležet. V misce pak smícháme hladkou mouku, sladkou i pálivou papriku a podkovy ve vzniklé směsi obalíme. Na pánvičce rozpálíme tuk a na mírném ohni kousky ryby po každé straně asi 10–12 minut osmažíme.

Podáváme nejlépe s čerstvým chlebem a sladkokyselým okurkem.

O receptu

Pocházím ze Studénky, městečka rybníků plných krásných šupinatých kaprů. Můj tatínek byl vášnivý rybář. A ten nejenže ryby chytal, ale uměl je i velmi chutně upravovat. A tenhle recept na kapra na paprice mám právě od něj.





Pečené hříbky s brynzů

Jan Svachouček



Ingredience

800 g čerstvých hub nebo žampionů, 250 g uzeného bůčku, 40 g sádla, 400 g brynzů, 40 g cibule, pažitka, pepř a sůl



Postup

Z omytých a očištěných hub nebo žampionů oddělíme hlavičky, které oloupeme. Stonky hub pokrájíme na drobné kousky. Na poloviční dávce sádla zpěníme drobně nakrájenou cibuli, přidáme krájené stonky a podusíme. Směs necháme vychladnout, ochutíme pepřem, pažitkou, osolíme a smícháme s čerstvou brynzou. Touto nádivkou vrchovatě naplníme polovinu připravených hlaviček a dalšími hlavičkami je nakrýváme. Z vařeného vykoštěného uzeného bůčku, případně anglické slaniny, nakrájíme plátky v počtu spojených hlaviček. Spojené hlavičky zabalíme do připravených plátků bůčku a spícháme párátky.

Na kastrůlku rozpustíme zbývající sádlo a na něm v troubě zvolna pečeme připravené, zabalené houby, aniž bychom podlévali vodou. Při pečení dbáme, aby se slanina nepřipálila, čemuž zabráníme případným nakrytím kastrůlku poklicí. Na jednu porci podáváme asi 4–5 kusů zabalených hlaviček. Velmi chutná je též úprava nad ohněm. V tom případě propichujeme stejným způsobem připravené houby na prut a pečeme nad ohněm.

Příloha: vařené, opékané, smažené brambory, případně pečivo a zeleninové saláty.



Houbový kuba

Kristina Vřetková



Ingredience

300 g krupy, 1 hrst sušených hub, 2 stroužky česneku, 3 lžice másla, drcený kmín, majoránka, mletý pepř, sůl, máslo



Postup

Sušené houby namočíme na několik hodin do studené vody, pak je uvaříme doměkka a scedíme. Kroupy propláchneme vroucí vodou a v mírně osolené vodě ochucené kmínem uvaříme doměkka. Pak je propláchneme a necháme okapat. Přidáme česnek utřený se solí, opepříme, ochutíme majoránkou, omastíme máslem, promícháme s uvařenými houbami a směs rozetřeme do tukem vymazaného pekáče. Vložíme do horké trouby a zapečeme dozlatova.



Něco sladkého



Něco sladkého

Bryja z ostravska

Anna Koláčková



Ingredience

1 kg očištěných jablek a hrušek, 4 ks hřebíčku, 200 ml smetany, 2 lžice hladké mouky, krupicový cukr podle chuti, mletá skořice, voda



Postup

Hrušky a jablka zbavíme jádřinců a nakrájíme na menší kusy. Vložíme do pánve, podlijeme trochou vody, přidáme cukr, skořici, hřebíčky a přivedeme k varu. Hned vmícháme rozkvedlanou smetanu s moukou, provaříme 20 minut a podáváme. Bryja se podávala s vařenými brambory nebo jen samotná.

O receptu

Bryja je starým tradičním pokrmem chudých. Hospodyně ráno bryju uvařily a po celý den stála na plotně a byla k dispozici každému členu rodiny.

Něco sladkého



Krupicový nákyp

Alena Kašpárková



Ingredience

1 l mléka, 1 hrnek hrubé krupice, 1 špetka soli, 1 špetka cukru, máslo, jablka, skořice, vanilkový cukr



Postup

Uvaříme hustou krupičnou kaši z 1 litru mléka, 1 hrnku hrubé krupice, špetky soli a cukru dle chuti. Vymažeme nákypovou misku máslem, dáme polovinu kaše, přidáme větší vrstvu strouhaných jablek, posypeme skořicí a cukrem, přidáme druhou polovinu kaše a znovu jablka posypaná vanilkovým cukrem a skořicí.

Navrch poklademe plátky másla a pečeme ve vyhřáté troubě. Podáváme teplé i studené.



Něco sladkého



Ovesná kaše se sýrem

Miroslav Michna



Ingredience

1 špetka soli, ovesné vločky, mléko, balkánský sýr, olej, máslo



Postup

Ovesné vločky namočíme na 1 hodinu do studené vody. Potom je společně s mlékem uvaříme do měkka na hustou kaši a necháme vychladnout. Tuto kaši vložíme do vymazané pánve a opečeme. Opečenou kaši posypeme strouhaným balkánským sýrem a polijeme horkým máslem. Podáváme s hlávkovým, mrkvovým nebo rajčatovým salátem. Zapijíme čajem.





Starobělské „zmrzlé kobzole“

Michal Hořínek



Ingredience

500 g polohrubé mouky, 80 g tuku, 40 g cukru, 20 g kvasnic, 1 žloutek, 4 dl mléka, 1 špetka citrónová kůra a sůl, 200 g mák, 5 dl mléka, 50 g cukru, 100 g povidel, citrónová kůra

Postup

Příprava

Do mísy prosejeme mouku a trochu z ní oddělíme na přisypání. V hrnečku necháme v části vlažného oslazeného mléka nakynout droždí (část cukru z celkového množství). Když je kvásek vykynutý, vložíme do utvořeného důlku v mouce žloutek a přilijeme kvásek, který hned do žloutku vmícháme. Přidáme zbytek mléka, rozpuštěný tuk, citrónovou kůru a nakonec sůl. Těsto musíme připravovat v teplém prostředí. Necháme kynout na teplém místě. Po nakynutí promícháme a necháme ještě jednou nakynout, poté je těsto připraveno ke zpracování.

Mezitím, co nám kyne těsto, přichystáme si nádivku. Mák jemně umeleme nebo koupíme již namletý, vsypeme do vřelého mléka a dusíme. Když mák zhoustne, musíme jím často míchat, aby se nepřipálil. Ještě teplý osladíme cukrem nebo medem, popř. přidáme jen povidla a rozmícháme. Přidáme citrónovou kůru.

Z nakynutého těsta vykrajujeme malé bochánky na buchty a plníme nádivkou. Buchty klademe dosti od sebe na vymaštěný plech nebo pečící papír tak, aby se i po nakynutí vzájemně nedotýkaly. Necháme na plechu nakynout 20 až 30 minut a poté vkládáme do vyhřáté trouby a pečeme cca 1/2 hodiny podle toho, zda chceme buchty světlejší nebo více vypečené. Buchty necháme vychladnout a nejlépe uležet do druhého dne.

Vaření zmrzlých kobzolů

Připravíme si hrnec a podložku pro napařování knedlíků a zalijeme vodou, aby hladina vody byla nad napařovací podložkou. Jakmile začne vařit voda, vložíme do hrnce buchty do jedné vrstvy tak, aby plavaly ve vodě a pod pokličkou vaříme cca 5 minut po jedné straně, poté buchty otočíme a vaříme dalších 5 minut. Mezitím si přichystáme cukr moučku a rozškvaříme máslo dozlatova. Jakmile jsou buchty měkké až rozvařené (roztáhlé), vytáhneme je z hrnce, necháme okapat a vložíme do mísy. Ihned rozvařené buchty (kobzole) posypeme cukrem nebo pokapeme medem a poléváme horkým rozškvařeným máslem. Takto můžeme na sebe uvařené kobzole klást a prosypávat cukrem a polévat máslem, až je mísa plná. Poté necháme kobzole vychladnout a dáme do ledničky.

Servírování

Zmrzlý kobzol se jmenuje proto, že vypadá jako kobzol. Zmrzlý kobzol servírujeme na talířek studený, rozškvaříme máslo a těsně před podáváním poléváme dle chuti. Zmrzlý kobzol je



výborný k teplému mléku, bílé nebo černé kávě. Je možné ho podávat jako zvláštní desert po obědě nebo i při snídani.

O receptu

Těžko říci, odkud se tento pokrm vzal a co vedlo k jeho vzniku. Na první pohled vypadá nevalně, ale pokud máte rádi moučníky a mák, tak vám určitě zachutná. Nelze od zmrzlého kobzolu očekávat chuť buchty, je to něco víc. Uvařením buchty získáme kobzol, vychlazením a pokapáním rozškvařeným máslem získáme zmrzlý kobzol. Nazval jsem zmrzlý kobzol „Starobělský“, protože se ve Staré Bělé (Ostrava) jeho příprava traduje dodnes. Tradičně se tento desert připravuje v zimě o Vánocích nebo na Nový rok. Běžně se zmrzlé kobzole nechávaly v hrnci venku přes noc (tedy zmrzly). Pamatuji si, že zmrzlé kobzole připravovala celá rodina stařenka a těšili jsme se na ně, protože jsme s nimi měli spojené Vánoce, dárky, jesličky a rodinnou pohodu. Když už stařenka nebyla, pokračoval v tradici můj otec a nyní jsem to zkusil já. Přeji Vám dobrou chuť a mnoho tradičních zážitků. Nejde jen o to, co na talíři máme, ale jak tento pokrm připravíme a co vše s jídlem společně prožijeme.



Něco sladkého



Knedlíky s ovocem

Miroslav Michna



Ingredience

250 g tvarohu, 1 vejce, 180 g pohankové krupice, ovoce (např. švestky, jahody), cukr, skořice, kakao nebo čokoláda



Postup

Krupici, tvaroh a vejce spojíme v těsto. Děláme z něj knedlíky, které plníme švestkami (klidně i jahodami, či jiným ovocem) podle chuti. Podáváme posypané cukrem, tvarohem, případně skořicí nebo kakaem a čokoládou.



Něco sladkého



Babiččin škvarkový závin

Anna Kolarczyková



Ingredience

400 g hladké mouky, 250 g škvarků, 50 g cukru, 1 vejce, 1 žloutek, 50 g rozinek, 2 ks hřebíčku, mléko, prášek do pečiva, citrónová kůra, jablka, skořice, strouhanka



Postup

Škvarky rozelemele a přidáme do mouky smíchané s polovinou prášku do pečiva. Dále přidáme vejce rozšlehané se špetkou soli, na prášek roztlučené hřebíčky, zalijeme 2 až 3 lžícemi mléka a vypracujeme tužší těsto.

Nejméně půl hodiny odpočínuté těsto rozválíme na obdélníkový plát, který posypeme strouhankou, poklademe jablky nakrájenými na tenké plátky, posypeme rozinkami a zasypeme lžící mleté skořice.

Plát zavineme, položíme na pomaštěný plech a potřeme rozšlehaným žloutkem. Pečeme ve vyhřáté troubě 30–45 minut.



Něco sladkého



Frgále

Jiřina Janovská



Ingredience

600 g hladké mouky, 400 g hrubé mouky, 240 g tuku (máslo,sádlo), 240 g cukru, 60 g droždí, 4 žloutky, 1 špetka soli, 1 dl mléko podle potřeby



Postup

Připravit kvásek, vypracovat vláčné těsto, nechat kynout, rozválet kruhové koláče (poměrně tenké), nechat odpočinout, potřít náplní, posypat drobenkou (máslo, cukr, mouka), dobře vykynuté péct ve vyhřáté troubě, po upečení pokraje potřít směsí (cukr, rum a smetana nebo rozpuštěné máslo)

O receptu

Koláče – známe je pod názvem Frgály (název vznikl omylem, na Valašsku se takto označovaly nepovedené koláče)



Něco sladkého



Moravský koláč

Kristýna Novotná



Ingredience

300 g másla, 300 g cukru, 300 g mouky, 6 žloutků, sníh ze 6 bílků, kůra z půl citronu, třešně, houska na vysypání



Postup

Máslo třeme doběla. K máslu se přidá cukr, žloutky, citrónová kůra a pilně se to tře. Postupně přidávejte mouku a naposled lehce vmíchejte sníh z bílků. Plech nebo zapékací misku vymažte a vysypte houskou. Na takto připravený plech dejte těsto, pokladte třešněmi a pečte.

Mouku záměrně neuvádím, protože je to starý recept a každý používal tu, která byla doma. Babička vždycky říkává, že polohrubá je ale nejlepší. Doba pečení závisí na troubě.





Tvarohové koláče

Marta Černínová



Ingredience na 4 kusy

Těsto: 750 g polohrubé mouky, 1/2 lžičky soli, 5 žloutků, 5 lžíc cukru, 375 ml oleje, 45 g kvasnic, 375 ml mléka

Nádivka: 3 tvarohy, 3 žloutky, 150 g moučkového cukru, 1 vanilkový cukr, 150 g hroznůvek

Posypka: 300 g polohrubé mouky, 200 g hladké mouky, 100 g moučkového cukru, 125 g másla, 150 ml oleje



Postup

Vypracujeme kynuté těsto, které necháme kynout 30 minut a poté znovu prohněteme a dáme znovu kynout. Po vyknutí rozdělíme těsto i nádivku na 4 kusy. Každý kus rozprostřeme rukama na vále, dáme tvarohovou nádivku, spojíme konce (uzavřeme), otočíme a položíme na plech vyložený pečicím papírem. Opět necháme asi 10 minut kynout.

Vytvarujeme do tvaru velkého koláče o velikosti velkého talíře. Okraje potřeme žloutkem, koláč potřeme povídky a posypeme posypkou. Necháme opět 10 minut kynout. Pečeme asi 20 minut na 200 stupňů.



Hruškový koláč

Marta Černínová



Ingredience

2 hrnky polohrubé mouky výběrové, 2 hrnky hladké mouky, 1,5 hrnku cukru, 1,5 hrnku oleje, 2 vejce, 250 g tvarohu, 0,5 dl vlažného mléka, šťáva z jednoho malého citronu, 3/4 prášku do pečiva, hrušky

Posypka: 160 g másla, 7 vrchovatých lžic polohrubé mouky, 7 vrchovatých lžic moučkového cukru



Postup

Veškeré ingredience dáme do velké mísy a el. šlehačem ušleháme. Na vymazaný a moukou vyspaný plech dáme těsto (je trochu hustší) a poklademe hustě hruškami nebo i jiným sezónním ovocem. Posypeme posypkou a pečeme na 200°C dle trouby dorůžova.





Medový kremeš

Petra Holcová



Ingredience

Těsto: 300 g hladké mouky, 100 g cukru moučka, 1,5 lžice rumu, 1 vejce, 1 žloutek, 1 lžice medu, 50 g másla a 1 lžička sody.

Krémová náplň: 1 vanilkový pudink, 0,5 l mléka, 2 žloutky, 1 lžice polohrubé mouky, 0,5 dcl rumu, 100 g másla, 80 g cukru,



Postup

Uvaříme kaši z pudinku, mléka, žloutku a mouky. Do vychladlé kaše vmícháme 0,5 dcl rumu a pak smícháme s utřeným máslem a cukrem. Vypracujeme těsto a rozválíme na celý plech, který před tím vymažeme a vysypeme moukou. Po upečení rozkrojíme na 2 poloviny. Jednu namažeme nejprve krémem, pak šlehačkou. Druhou polovinou přiklopíme. Celé zabalíme do potravinářské fólie a necháme alespoň přes noc uležet v ledničce.



Opilý Francek

Jana Jašková



Ingredience

Těsto: 220 g másla, 200 g cukr moučka, 6 žloutků, 150 g hladké mouky, ½ prášku do pečiva, 6 bílků – sníh

Nádivka: 200 g mletých ořechů, 200 g cukru, rum – dle potřeby a chuti

Čokoládová poleva: ½ kostky ztuženého tuku IVA, ½ čokolády na vaření, 2 velké lžice kakaa



Postup

Máslo utřeme s cukrem a žloutky, pak přidáme hladkou mouku, kterou předtím prosejeme, přidáme prášek a vmícháme sníh. Těsto rovnoměrně rozetřeme na velký plech, který jsme vymazali tukem a vysypali strouhankou. Upečeme světlé těsto, které necháme vychladnout a potřeme jej nádivkou z mletých ořechů rozmíchaných s cukrem a spojených rumem. Tuto nádivku polijeme čokoládou a ozdobíme vidličkou, příp. jemně posypeme kokosem. Moučník nakrájíme na kostky, nebo jej můžeme nakrájet na menší kousky a použít jako cukroví.





Jablka v županu se zmrzlinou

Jiřina Sedláčková



Ingredience

10 ks jablek, listové těsto, oříšky (lískové nebo vlašské), cukr, skořice, 1 vajíčko na potřeni, zmrzlina, šlehačka



Postup

Vyválíme z těsta obdélník, který rozdělíme na čtvercové díly. Musí být velké tak, aby se do nich daly zabalit jablíčka. Jablíčka oloupeme a zbavíme je jádřinců tak, aby zůstala vcelku. V jablíčku nám vznikne otvor, který naplníme drcenými oříšky s cukrem a skořicí. Jablíčka položíme do středů čtverečků z těsta zabalíme. Balíčky přetřeme rozšlehaným žoutkem a dáme péct. Plech nevymazáváme! Pečeme asi 30–35 minut při teplotě 175°C. Podáváme sypané cukrem a vlažné, doplníme zmrzlinou a ozdobíme šlehačkou.

O receptu

Specialita z turistické oblasti Poodří – Moravské Kravařsko.



Slané k zakousnutí





Kynutá buchta s uzeným masem (šoldra)

Pavla Ziembová



Ingredience

750 g uzeného masa (ne příliš suchého), 300 g polohrubé mouky, 60 g tuku, 0,3 l mléka, 20 g droždí, 2 žloutky, sůl, bílek na potřeni



Postup

Uvaříme maso. Zaděláme kvásek a vypracujeme tužší těsto, které necháme kynout asi hodinu. Potom těsto vyválíme, doprostřed vložíme maso (aby to nebyl velký kus, můžeme maso rozkrájet na širší plátky). Zabalíme a ještě necháme chvíli kynout. Potom potřeme bílkem, dáme do trouby a pečeme asi půl hodiny.

O receptu

Recept znala už moje babička. Šoldru (krájí se na širší plátky) podáváme během Velikonoc a všem moc chutná. Není buchta jako buchta...



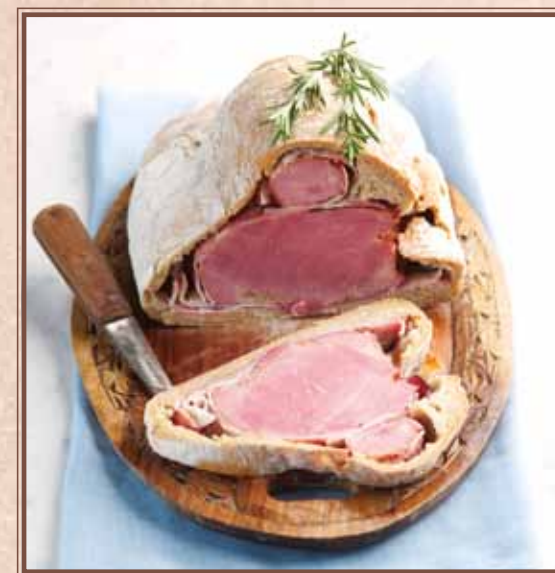
Těšínská „šoldra“

Helena Febrová



Ingredience

500 g mouka hladká, 25 g droždí, 12 g sůl, 30 ml olej, 75 g sušené mléko, 45 g cukr, 3 dl voda nebo vývar z uzeného masa, 300 g uzené maso, 300 g prorostlá slanina, 2 ks klobáska, 250 g žitná celozrná chlebová mouka



Postup

Z mléka, droždí, cukru, části vody a trochy mouky udělat kvásek a ten nechat vykvasit. Přidat zbytek mouky, sůl, olej a vypracovat tužší těsto. Nechat asi 1 hod. vykynout. Těsto rozválet na silnější plát, poklást doprostřed uzeninami, zavinout a tak udělat veku chleba, kterou necháme (nejlépe v pomoučené ošatce) asi 20 minut kynout – spojem nahoru. Troubu necháme rozehrát na 230°C a v ní i pečící plech, na který šoldru překllopíme. Pečeme jako chléb, ale nemažeme vodou. Chléb má mít pěknou hnědavou barvu a na poklep má „zvonit“. Hotový chléb necháme vychladnout.

O receptu

Pokud šoldra při pečení rychle tmavne, nadkryjeme ji alobalem. Na těšínsku se šoldra většinou peče v pekáči nebo kastrolu, my ji máme raději jako bochník.





Zapečené bílé klobásky

Alena Kašpárková



Ingredience

500 g polohrubé mouky, 1 špetka soli, 2 kostky cukru, 2 vejce, 20 g droždí, 80 g másla, mléko, klobásky



Postup

Zaděláme si klasickým způsobem těsto, které necháme vykynout. Po vykynutí si těsto rozdělíme na tolik částí, kolik máme klobásek. Díly těsta rozválíme a zavineme do něj klobásku. Pečeme dorůžova.

O receptu

Uvedené zapečené klobásky kuchtím již spoustu let vždy o velikonocích. Manžel si svátky bez nich nedovede představit. Je to zvyk už z dětství, kdy je připravovala jeho maminka rodině.



Závin z listového těsta s červenou řepou

Helena Febrová



Ingredience

350 g listové těsto, 500 g červená řepa, 1 ks cibule, 3 lžičky olej, 1 lžička cukr krystal, 1 špetka sůl, 2 ks jablko, 2 dl červené víno, 1 špetka kmín, 0,5 lžičky citrónová šťáva, 1 ks vejce



Postup

Z listového těsta vyválíme 2 pláty. Na každý dáme doprostřed náplň a uděláme závin, který přeneseme na plech pokrytý pečícím papírem. Závin pomazeme rozšlehaným vejcem a upečeme ve vyhřáté troubě dozlatova (teplota asi 180–200°C). Do trouby vložíme při pečení kastrůlek s vodou.

Náplň: Rozehřejeme olej, přidáme cukr a necháme ho jemně zkaramelizovat. Vložíme na drobno nakrájenou cibuli – až zesklouatí přidáme očištěnou, nahrubo nastrouhanou červenou řepu. Osolíme, dáme kmín a vše podlijeme vínem. Dusíme pod poklicí asi 5 minut. Pak dodáme oloupaná a na kostky nakrájená jablka. Za občasného míchání dusíme tak dlouho, až se víno zcela odpaří. Podle potřeby dochutíme citrónovou šťávou.

O receptu

Závin používám teplý jako přílohu k pečenému masu – hlavně ke kachně a huse, ale moc dobrý je i studený, třeba k vínu.





Slezské pirohy

Pavel Kořízek



Ingrediencie

1 kg brambor, 1 vejce, 160 g hrubé mouky, 120 g krupice, 140 g vepřových škvarků, 1 dl oleje, česnek, sůl



Postup

Ve slupce vařené brambory za tepla oloupeme a rozložené necháme vychladnout. Pak je semeleme, přidáme vejce (část vejce ponecháme na potřetí okrajů pirohů), krupici, mouku, sůl a zpracujeme v těsto. Přibližně třetinu škvarků nasekáme a s rozetřeným česnekem vmícháme do těsta. Těsto rozválíme na plát asi 4 mm silný a krájíme z něj čtverce o velikosti asi 6 x 6 cm. Na jednotlivé dílky, jejichž okraje jsme potřeli syrovým vejcem, klademe zbývající část škvarků a skládáme do trojúhelníků. Okraje dobře spojíme a pirohy smažíme v rozpáleném oleji. Podáváme se salátem z kyselého zelí.



Na chuť a na zahřátí



Na chuť a na zahřátí



Slezská vařonka

Anna Koláčková



Ingredience

20 kostek cukru, 750 ml povařené vody, 250 ml konzumního lihu, 2 lžice medu, skořice celá asi 6 cm, citrónová kůra i šťáva (1/4 citrону), 5 hřebíčků



Postup

20 kostek cukru navlhčíme rychle studenou vodou, dáme je do čistého hrnce a upražíme je dožluta. Potom nalijeme na cukru povařenou vodu, přidáme skořici, citronovou kůru i šťávu, hřebíčky a vše dobře povaříme. Vařící tekutinu odstavíme z plotny, načež do ní opatrně nalijeme líh, přidáme med, zamícháme a dokud je vařonka horká, nalijeme ji do sklenic a podáváme.

O receptu

Slezská vařonka (hlavně ve Slezsku) se podává hlavně v zimě pro zahřátí.



Na chuť a na zahřátí



Haviřská vařonka

Pavel Kořízek



Ingredience

2 dl konzumního lihu, 60 g cukr krystal, 2 dl vody, kousek celé skořice



Postup

Krystalový cukr zakapeme vodou a za stálého míchání roztavíme na mírném ohni dorůžova. Zalijeme převařenou teplou vodou, přidáme celou skořici a přivedeme do varu. Aby nedošlo při další úpravě ke vznícení, stáhneme nádobu z plotny. Poté zalijeme lihem a znovu ohřejeme, aniž bychom dále vařili. Podáváme v dávkách po 1 dl.





Seznam restaurací

Níže nacházíte seznam restaurací, které mají ve své nabídce vybrané pochoutky uvařené dle receptů z této kuchařky. Není tedy nic jednoduššího než si naplánovat výlet na některou z atraktivit cestovního ruchu, cestou se zastavit v jedné z partnerských restaurací a zjistit „Jak šmakuje Moravskoslezsko“.

Název restaurace	Obec	Telefon	web
AREÁL DOBRÉ POHODY	Žimrovice	603 562 636	http://adp.zimrovice.cz
AREÁL NA MLÝNĚ – KOZLOVICE	Kozlovice	732 825 030	www.namlyne.cz
AS RESTAURACE	Kopřivnice	776 813 030	www.as-restaurace.cz
BAR FLAMINGO – RESTAURACE	Třinec	602 755 648	www.bar-flamingo.cz
BAR POD KYMPOM	Bukovec	777 294 665	www.podkypom.cz
GASTROSLUŽBY	Třinec	558 536 097	www.gastrosluzby.cz
GRIL BAR	Komorní Lhotka	739 633 338	www.grilbar.cz
HOSPŮDKA U PARKU	Karviná-Fryštát	734 312 999	www.mojehospudka.cz
HOSTINEC U KŘIVÉHO PSA	Frydek-Místek	608 701 072	www.dacapo.cz
HOSTINEC U ZAJÍCE	Hnojník	603 753 025	
HOTEL – RESTAURACE U JAKUBA	Frenštát pod Radhoštěm	604 230 640	www.ujakuba.com
HOTEL CVILÍN	Krnov	554 625 255	www.cvilin.cz
HOTEL ČERVENÝ ZÁMEK	Hradec nad Moravicí	553 783 021	www.cervenyzamek.cz
HOTEL DŽBÁN	Karlova Studánka	733 117 142	www.hoteldzban.cz
HOTEL HUKVALDY	Hukvaldy	725 174 008	www.hotelhukvaldy.cz
HOTEL OLYMPIA – RESTAURACE	Kopřivnice	556 843 007	www.hotel-olympia.cz
HOTEL PEPA	Krnov	554 620 005	www.hotelpepa.cz
HOTEL PIAST – RESTAURACE	Český Těšín	608 784 303	www.hotelpiast.cz
HOTEL PRADĚD	Rýmařov	723 648 301	www.hotelpraded.jeseniky.com
HOTEL PROSPER	Čeladná	558 440 345	www.hotel-prosper.cz
HOTEL RÁZTOKA – RESTAURAC	Trojanovice	725 505 680	www.raztoka.cz
HOTEL RESTAURACE GRŮŇ	Mosty u Jablunkova	420 339 448	www.hotelgrun.cz



Název restaurace	Obec	Telefon	web
HOTEL SALAJKA	Horní Lomná	602 195 738	www.hotelsalajka.cz
HOTEL SINGER	Ludvíkov	554 211 225	www.hotelsinger.cz
HOTEL SONATA – RESTAURACE	Hradec nad Moravicí	731 653 468	
HOTEL SPORT	Orlová	731 444 551	www.hotelsport-orlova.cz
HOTEL ŠTRAMBERK – RESTAURACE	Štamberk	606 514 142	www.relaxvpodhuri.cz
HOTEL TATRA, RESTAURACE ŽÁBA	Kopřivnice	603 169 690	www.tatrahotel.cz
HOTEL TROYER – RESTAURACE	Trojanovice	739 600 430	www.troyer.cz
HOTEL & CAFFE SILESIA	Frydek-Místek	605 562 996	www.hotelsilesia.cz
HOTEL, RESTAURACE STEIGER	Krnov	603 272 505	www.hotelsteiger.cz
JANÁČKOVA VYHLÍDKA – RESTAURACE	Hukvaldy	776 277 377	www.restauracespizzerii.cz
JAŠKOVSKÁ KRČMA S HOTELEM	Horní Těrlicko	602 269 734	www.jaskovskakrcma.cz
KAVÁRNA RESIDENCE	Město Albrechtice	774 554 806	
KRČMA STŘEDOVĚK	Frydek-Místek	777 273 359	www.krcmastredovek.cz
MARKO POLO – RESTAURACE	Třinec-Podlesí	606 108 848	
MOTOREST U TAUFRŮ	Mosty u Jablunkova	737 245 491	
PARK INN	Ostrava	595 195 000	www.ostrava.parkinn.cz
PARKHOTEL s.r.o.	Opava	553 616 391	www.parkhotelopava.cz
PENZION – HUKVALDSKÝ DVŮR	Hukvaldy	732 506 250	www.hukvaldsky-dvur.cz
PENZION BĚLÁ	Jablunkov	558 357 725	www.benzionbela.cz
PENZION BULDOČEK	Horní Lomná	603 529 671	www.penzionbuldocek.cz
PENZION POD BÍLOU HOROU	Kopřivnice	556 802 265	www.ubytovani-beskydy-koprivnice.cz
PENZION ŠELENBURK	Krnov	777 598 970	www.penzionselenburk.cz
PENZION U STUDÁNKY	Horní Lomná	777 921 245	www.penzionustudanky.cz
RADNIČNÍ RESTAURACE	Frenštát pod Radhoštěm	608 887 474	www.radnicni.cz





Název restaurace	Obec	Telefon	web
RESTAURACE BOWLING BYSTRICE	Bystrice	558 995 967	www.bowlingbystrice.com
RESTAURACE – PIZZERIA ALTRO VERDI	Český Těšín	775 190 604	www.verdi.cz
RESTAURACE A VINÁRNA NA ZÁMEČKU	Velké Hoštice	776 567 641	www.pavelpostulka.cz
RESTAURACE HOTELU KALAČ	Kopřivnice	603 807 583	www.kalac.estranky.cz
RESTAURACE LAUDON	Nový Jičín	732 428 542	
RESTAURACE NA ZÁMKU	Karviná-Fryštát	721 091 757	www.nazamku.cz
RESTAURACE NAPOLEON	Oldřichovice	608 639 749	
RESTAURACE POD PAROHAMA	Ostrava-Výškovice	739 651 884	
RESTAURACE TRISIA	Třinec	558 958 075	www.gastroslužby.cz
RESTAURACE U FAJNEGO SYNKA	Český Těšín	737 278 247	www.ufajnegosynka.cz
RESTAURACE U JEČMÍNKA	Horní Tošanovice	602 844 939	www.jecminek.xf.cz
RESTAURACE U KOPLÍKŮ	Karviná-Fryštát	724 146 385	
RESTAURACE U KVASNIČKŮ	Krnov	554 619 413	
RESTAURACE ZLATÉ ČASY	Karviná-Fryštát	602 227 117	www.zlate-casy.cz
RESTAURACE ZOBAWA	Třinec	558 331 348	www.restaurace-zobawa.webgarden.cz
RESTAURACE, PENZION KOLIBA	Krnov	777 720 731	www.koliba-krnov.cz
SANATORIA KLIMKOVICE	Klimkovice	556 422 111	www.sanklim.cz
SLEZSKÁ KRČMA	Třinec	777 726 737	www.slezskakrcma.cz
U ZLATÉHO KŘÍŽE	Opava	553 626 668	
VERANDA POD ČANTORYJÍ	Nýdek	737 238 420	www.sensipece.cz
WELLNESS HOTEL POD KYČMOLEM	Horní Lomná	558 341 622	www.podkycmolem.cz
ZÁMECKÁ RESTAURACE	Kravaře	604 259 188	www.zamekkravare.cz
ZÁMEK ZÁBŘEH	Ostrava	554 819 411	www.zamek-zabreh.cz

Poznámka: Kontakty na jednotlivé restaurace byly platné v době přípravy kuchařky. Časem se mohou měnit.

Zvláštní poděkování

Projekt „Jak šmakuje Moravskoslezsko“ vznikl díky myšlenkám pánů Tomio Okamury, Romana Vaňka a Jiřího Vzientka. Realizační tým v čele s gastro odborníky pány Mirkem Horákem a Tomášem Smočkem pak vdechl těmto myšlenkám život. Všem zmíněným patří velký dík za snahu a ochotu, kterou projevili při pokusu o znovunalezení pokladů v podobě regionálních jídel našich babiček.



Nejlepší recepty 1. ročníku kulinářské soutěže



Ceny odborné komise

1. místo

Bigos, vydatná polévka od Pavly Ziembové

2. místo

Závin z listového těsta s červenou řepou od Heleny Febrové

3. místo

Starobělské „zmrzlé kobzole“ od Michala Hořinka

Cena médií

Lovecké závitky od pana Jana Svachoučka

Ceny veřejnosti

1. místo

Moravský koláč od Kristýny Novotné

2. místo

Starobělské „zmrzlé kobzole“ od Michala Hořinka

3. místo

Ostravská klasika od Rostislava Czekaje

Partneři

Hlavní mediální partner





Rejstřík receptů

Babiččin škvarkový závin	69
Babiččiny šklubánky na slano	21
Bigos zbojníka Ondráše	46
Bigos, vydatná polévka	14
Bramboráky (placky)	23
Bramborové klobásky I.	29
Bramborové klobásky II.	30
Bramborové knedlíky s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem	19
Bramborové placky - bramboráky	23
Bramborové placky - podlesníky	25
Bramborové placky - podlistníky	24
Bramborové placky s ostružinami	26
Bramborové šulanky s povidlím a uzeným	20
Bramborový placek se švestkami	27
Bramborový salát moravský	35
Brambory přelité „mačánkou“	32
Brambory s dršťkovou omáčkou	33
Brambory zapékané - recept po babičce	34
Bryja z ostravska	63
Cottage	31
Dršťková omáčka s bramborama	33
Fazolačka havířská	15
Fazole po havířsku	16
Frgále	70
Frydecká kotleta v alobalu	44
Guláš zelný	49
Halušky slezské	22
Havířská fazolačka	15
Havířská vařonka	85
Havířské fazole	16
Houbový kuba	61



Hrachulky mojí babičky	39
Hrstková polévka	17
Hruškový koláč	73
Hříbky pečené s brynzů	60
Husa na sušených hruškách	55
Chlebová polévka I.	11
Chlebová polévka II.	12
Jablka v županu se zmrzlinou	76
Kapr studenecký na paprice	59
Kapušník	28
Kaše ovesná se sýrem	65
Klobásková omáčka	57
Klobásky bílé zapečené	80
Klobásky bramborové I.	29
Klobásky bramborové II.	30
Knedle v kyšlym želu	58
Knedlíky bramborové s tvarohem nebo s rozškvařeným špekem	19
Knedlíky s ovocem	68
Knedlíky slezské a uzené maso se švestkovou omáčkou	56
Kobzole s kutlama	33
Koláč hruškový	73
Koláč moravský	71
Koláče - frgále	70
Koláče tvarohové	72
Kotleta frydecká v alobalu	44
Králík na černém pivu	54
Krupicový nákyp	64
Kutle s kobzolama	33
Květákový mozeček se strouhankou	40
Kynutá buchta s uzeným masem (šoldra)	78
Lovecké závitky	53
Medový kremeš	74



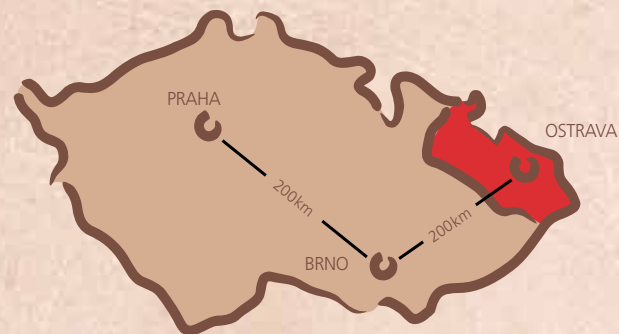


Moravský bramborový salát	35
Moravský koláč	71
Nákyp krupicový	64
Omáčka dršťková s bramborama	33
Omáčka klobásková	57
Omáčka švestková s uzeným masem a slezské kluski (knedlíky)	56
Omáčka ze šťávy z kyselého zelí (ze zelňačky)	38
Opilý Francek	75
Ostravska bryja	63
Ostravska klasika	47
Ostravský kotouč	52
Ovesná kaše se sýrem	65
Ovocné knedlíky	68
Pečené hříbky s brynzů	60
Pirohy slezské	82
Placky - hrachulky mojí babičky	39
Plněné vepřové koleno po selsku	43
Podlesníky	25
Podlistníky	24
Polévka fazolačka havířská	15
Polévka hrstková	17
Polévka chlebová I.	11
Polévka chlebová II.	12
Polévka uzená	13
Polévka vydatná, Bigos	14
Polské zelí	36
Recept po babičce	34
Roládka	50
Řízek vepřový Ondráš	45
Salát zelový	37
Slezská vařonka	84
Slezské halušky	22



Slezské pirohy	82
Starobělské „zmrzlé kobzole“	66
Střítežské zelí	48
Studenecký kapr na paprice	59
Škubánky babiččiny na slano	21
Šoldra - kynutá buchta s uzeným masem	78
Šoldra těšínská	79
Šulanky bramborové s povidlím a uzeným	20
Švestkový bramborák	27
Telecí závitky	51
Těstoviny zapečené s brokolicí a sýrem	41
Těšínská „šoldra“	79
Tvarohové koláče	72
Uzená krkovička a bramborovými šulanky s povidlím	20
Uzená polévka	13
Uzené maso se švestkovou omáčkou a slezské kluski (knedlíky)	56
Vařonka havířská	85
Vařonka slezská	84
Vepřové koleno plněné po selsku	43
Vepřový řízek Ondráš	45
Zapečené bílé klobásky	80
Zapékané brambory - recept po babičce	34
Zapékané těstoviny s brokolicí a sýrem	41
Závin škvarkový babiččin	69
Závin z listového těsta s červenou řepou	81
Závitky lovecké	53
Závitky telecí	51
Zelí polské	36
Zelí střítežské	48
Zelný guláš	49
Zelový salát	37
Zmrzlé kobzole starobělské	66





Vydal:
Moravskoslezský kraj
Krajský úřad
28. října 117
702 18 Ostrava
Česká republika

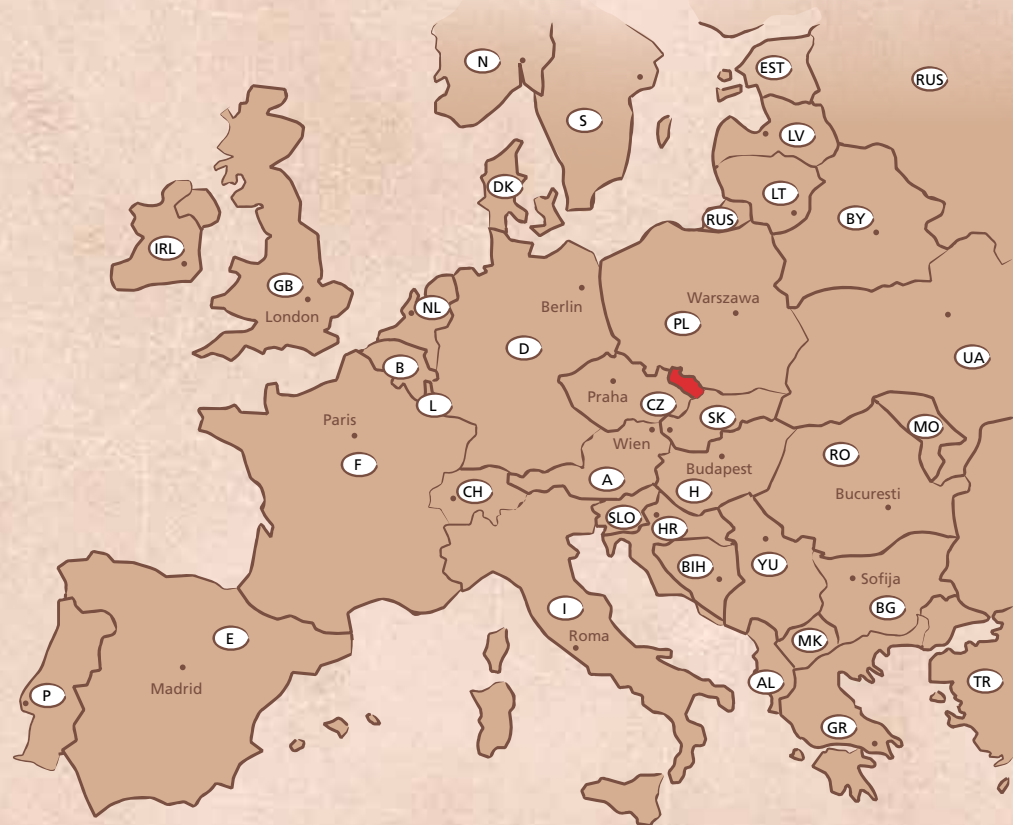
Fotografie:
Karel Kita

Grafický design a realizace:
Agentura API s.r.o.

Foodstyling:
Petra Frýdlová

Dekorstyling:
Hana Orlitová, Daniela Kotalová

ISBN: 978-80-87503-10-2





Moravskoslezský
kraj



Moravskoslezský kraj
Krajský úřad
28. října 117
702 18 Ostrava
www.msregion.cz



© 2011