

## Něco o Valašské kuchyni + recepty

Mám rád Valachy, Beskydy, Radhošť, krásnou přírodu, prostě všechno. Pracoval jsem v tomto kraji a zamiloval jsem si jej. Ale nejen kraj a lidi, ale i valašskou kuchyni. Začal jsem si ji učit, chodit mezi lidi a zapisoval jsem si i recepty. A když jsem přišel do Prahy tak také jedna akce v Černém pivovaru na Karlově náměstí, byla právě Valašská kuchyně.

Odkud k nám přišli Valaši. Přišli na začátku 16 století z Rumunska. Nejdříve se usadili v okolí Bečvy a potom šli i do hor. Chovali ovce, hovězí dobytek, později i prasátka. A z těchto zvířátek potom byl užitek jako mléko, žinčica, brynza, klobásky a další masné výrobky. Ovšem také se pěstovala pohanka, proso, trnky (švestky) a z těch výborný a léčivý nápoj pro tento kraj a to je a byla vždy domácí slivovička. Ze sladkého je to jistě frgál. Ten se ovšem na Valašsku nazývá Valašský dolek nebo i vdolek. Vznikl vlastně z nepovedeného dolku a je výborný. Ovšem všechny suroviny byly bio, protože maso, drůbež, zelenina, vše z domácího prostředí. Na každé chalupě se pekl i chléb.

**Vyjmenuji některá typická krajová jídla:** chlupaté koláčky, bryja, polévka ze syrovátky, polévka Domikát, plůčková omáčka, nakládané zelí muselo být v každé chalupě, proto také polévka kyselica, valašský zoftový guláš, obkáznic, obracáky. Nesmím zapomenout na mou oblíbenou pohanku. Připravovala se naslano, zapékaná, kaše z brynzů, i na sladké kaše.

O těchto receptech i dalších vám řeknu v pořadu Právě teď- Valašská kuchyně.

**Pár receptů: Frenštátské škračky z kuřecích jater - na 1 porci, kterou si připravíme on-line - připravte si:**

- 150 g kuřecích jater
- větší čajovou lžičku sádla
- půl zelené cibulky
- dvě vejce
- sůl, mletý pepř, pažitku
- krajíc chleba.

Postup vám řeknu při pořadu, jen si připravte pánvičku.

**Polévka- krajanka** - do zeleninového vývaru dáme pokrájenou mrkev, celer, růžičky květáku, překrájenou růžičkovou kapustu. Osolíme, přidáme česnek pokrájený a rozetřený se solí. Vaříme 10 minut. Potom přidáme

pokrájené brambory a propláchnutou pohanku(zrno). Vaříme, až je pohanka i brambory měkké. Na másle zpěníme drobně pokrájenou cibulku a dáme nakonec do polévky společně s překrájenými listy petrželky.

**Kontrabáš s klobáskou** - uvaříme očištěné brambor v osolené vodě s kmínem. Zvlášť vaříme pohanku(zrno) v poměru 1:1-, přidáme bobkový list, který po uvaření pohanky vyjmeme. Brambory scedíme, lehce našťoucháme, smícháme s pohankou, ochutíme česnekem, drobně nakrájenou cibulkou osmaženou na sádle i s pokrájenou domácí klobáskou. Vše promícháme a dáme do pekáče, který jsme si vymazali sádlem. Pečeme do růžova. Druhá varianta byla, že se pokrm nezapékal a místo klobásky se dávalo uzené maso.

**Vsetínský kotlet zapékaný**- vepřový(skopový) kotlet naklepeme, osolíme, opepříme, potřeme česnekem a opečeme na sádle. Výpek lehce podlijeme vodou, zavaříme. Připravíme si vařené brambory, vařené fazole. Do vymazaného pekáčku sádlem, klademe kolečka vařených brambor, na ně fazole obojí ochucené česnekem, solí, pepřem a majoránkou. Na tento základ dáme kotlety, překryjeme zase brambory a fazolemi. Podlijeme výpekem a zapečeme v troubě. Slaninu nakrájíme na kostičky, rozškvaříme a přelijeme pokrm. Na hotový pokrm dáváme pokrájený medvědí česnek.

**Stařeček** – Vařené brambory jemně nastrouháme (lepší jsou studené) na jemno, přidáme dětskou krupičku (na 500 g brambor 4 lžíce). Dobře vymažeme pekáček sádlem. Rozprostřeme připravené brambory a na ně dáme dosti domácích škvarků. Zapečeme v troubě a hotové podáváme s kysaným zelím, jen překrájeným nebo třeba s kyškou.

**Valašské zelé** – zvlášť uvaříme kyselé zelí s kmínem a drobně pokrájenou cibulkou. Oškrábané brambory překrájíme a uvaříme v osolené vodě. Scedíme na polovinu, lehce rozšťoucháme a smícháme se zelím, ochutíme ještě mletým pepřem a česnekem.. Prorostlou domácí slaninu nakrájíme na kostičky, rozškvaříme a přidáme do pokrmu. Někde tento pokrm zahušťují zasmažkou, ale já mám radši tu první variantu. Podáváme jako samostatný pokrm, nebo jako přílohu k pečenému masu.

**Pohančené karbanátky se sýrem** - uvaříme pohanku, lámanku s bobkovým listem, který po uvaření vyjmeme. Do uvařené, vychladlé pohanky vmícháme nastrouhaný ovčí sýr, drobně nakrájenou zelenou cibulku,

pokrájenou pažitku i listovou petrželku, přidáme vejce. Ochutíme solí, pepřem, majoránkou a česnekem. Z hmoty tvarujeme karbanátky, které obalíme v pohankové mouce, vejci a strouhance, kterou jsme promíchali s nastrohaným tvrdým, ovčím sýrem. Karbanátky osmažíme a podáváme s bramborovou kaší nastavenou vařenou pohankou (zrno) a ještě k tomu zeleninový salát.

### **Plněné kuře pohankovou nádivkou s estragonem - do uvařené**

Pohanky (lámanka), kterou necháme vychladit dáme housku namočenou ve smetaně a vymačkanou. Dále přidáváme vejce, uzenou slaninu na kostičky. Pokrájená kuřecí játra, pokrájené žampiony. Ochutíme solí a pepřem. Přidáme ještě pokrájenou pažitku. Prstem uděláme otvor mezi kůží a prsním masem, tam dáme část nádivky. Zůstatek dáme do vnitřku kuřete, který jsme solili a opeřili. Otvor zašijeme. Kuře dáme na pekáček, poklademe kousky másla, lehce podlijeme vínem ředěným vodou a upečeme. Při pečení přeléváme výpekem.

### **Bramborové obracáky s trnkovů omáčků – vařené brambory**

Nastrouháme, smícháme s hrubou moukou a vejce, lehce osolíme a také přidáme trochu rozehřátého másla. Vypracujeme těsto, ze kterého nakrájíme kousky a tvarujeme placky, které nasucho pečeme na plotně (nebo pávi). Trnkovů omáčku si připravíme takto: sušené švestky rozvaříme a přidáním povidel. Můžeme zahustit zátřepkou ze smetany a mouky, podle potřeby. Ochutíme mletým badyánem, citronovou šťávou a kůrou.

Na placky nalijeme omáčku, nebo ji dáme zvlášť a každý si ji namáčí.