

Domácí vývary - zásady přípravy a nejlepší recepty



Zapomeňte na bujóny v kostkách či na syké polévkové koření s glutamátem. Naučit se připravovat pravý domácí vývar je dovednost, která se v kuchyni neztratí. Tento článek vám přináší snadný návod, jak na to. Přečtěte si, jaké jsou principy přípravy poctivého domácího vývaru, jak vývar jednoduše vylepšit a jaké jsou nejlepší recepty na vývary.

Jednou ze základních složek mnoha různých receptů je vývar - zeleninový, kuřecí, hovězí, rybí či z vepřových kostí. Uvařit **dobrý domácí vývar**, který není pouze obarvenou vodou, není žádné velké umění, vyžaduje to především trpělivost. Samotná příprava surovin zabere jen pár minut, potom se několik hodin vše společně táhne a vaří, vám už stačí jen zpozdáli kontrolovat.

Postup vaření domácího vývaru je velmi jednoduchý a u všech druhů vývaru podobný. Potřebovat budete především velký hrnec, případně hrnec tlakový, který vám ušetří čas. Výhodou domácí přípravy vývaru je, že si ho snadno můžete **navarřit do zásoby**, zamrazit a potom využívat stejně rychle jako jakoukoliv „kostku“. Oproti instantním bujónům vás to takto vyjde levněji a výsledek je mnohonásobně chutnější a navíc bez chemie.

Princip přípravy poctivého vývaru

Na přípravu vývaru potřebujete tři hlavní ingredience: maso, zeleninu a koření. Co se masa týče, vývar můžete připravit z jakéhokoliv druhu, doporučujeme maso bez tučného a přidat můžete i kosti. Použít můžete hovězí, vepřové, telecí, jehněčí maso a kosti nebo třeba slepici či zbytky z ryby. Výhodné je použít vše, co vám například zbyde z porcování pro jiný recept.

Co se zeleniny týče, českou klasiku představuje kombinace mrkev, celer, petržel a cibule. Často se přidává také **česnek či pórek**, ale přidat můžete vše, co máte rádi či co vám v kuchyni zbylo (včetně různých odřezků a slupek). Třeba taková slupka z cibule dodá vývaru lepší barvu.

Z koření se nejčastěji používá **kuličkový pepř**, nové koření a bobkový list, přidat můžete také petrželovou nať, libeček, kmín či tymián.

Nejdůležitější princip přípravy vývaru zní: vařte pomalu a dlouho. Vývar (hlavně z masa) potřebuje čas a výrazné bubláni navíc vývar kalí.

Tipy pro přípravu domácího vývaru

Před vaření maso opečte.

Pokud máte dostatek času, maso a kosti před vaření opečte na pánvi či v rozpálené troubě na plechu. Díky restování či pečení se uvolní mnoho chutí a tento krok vylepší i barvu vývaru. Předem zasmažit i opečt se vyplatí i zeleninku.

Ingredience vkládejte do studené vody

Pokud chcete mít vývar opravdu poctivý, vložte maso do studené vody. Jak se maso ve vodě postupně zahřívá, uvolní šťávy a pustí do vody všechnu sílu a chuť. Pokud ale chcete maso dál používat (například hovězí na rajskou), maso dejte do vody horké, v ní se rychle zatáhne a šťávu i živiny si uchová.

Vývar nesolte

Solte teprve na závěr, když z hotového vývaru připravujete samotnou polévku. Každá zelenina totiž potřebuje jiné množství soli a hrozí vám tak, že výsledné jídlo bude přesolené.

Pro průzračný vývar použijte bílky

Vývar vždy na závěr scedte přes cedník či cedník s namočeným a vyždímaným plátýnkem. Jestliže nemáte vývar ani pak stoprocentně čistý, pomohou vám bílky. Vyšlehejte 2 - 3 bílky do pevného sněhu a přidejte je do studeného vývaru, pak vše znovu přiveďte k varu. Bílky se vysráží a navážou na sebe všechny nečistoty. Znovu scedte přes utěrku a máte dokonale čistý vývar.

Nejlepší recepty na poctivé domácí vývary

Kuřecí vývar

Suroviny:

- 8 l vody
- 20 g másla

- 400 g kuřecích hřbetů
- 400 g kuřecích krků
- 1 cibule
- 1 pórek
- 2 mrkve
- 1 petržel či pastinák
- ½ celeru
- 6 kuliček celého černého pepře
- 6 kuliček nového koření
- 4 bobkových listů
- hrstka petrželové natě

Postup:

Všechnu zeleninu pokrájejte na drobné kousky. V hrnci rozpusťte máslo a orestujte cibuli a pórek. Až zesklouznou, přidejte všechny kuřecí díly a taktéž je orestujte lehce do hněda. Nakonec přidejte zbytek zeleniny a koření a hrnec zalijte studenou vodou. Vývar přiveďte k varu a plamen ztlumte na polovinu. Nesolte. Nechte vývar probublávat asi 5 hodin. Nakonec jej scedte přes síto.

Hovězí vývar

Suroviny:

- 6 l vody
- 1 kg hovězího hrudí (příp. hřbet, nožičky, maso z krku, plec, ohánka či morkové kosti)
- ½ kg kořenové zeleniny (mrkev, celer, petržel)
- 1 cibule
- 4 stroužky česneku
- 6 kuliček nového koření
- 12 kuliček celého černého pepře
- 6 bobkových listů
- olej

Postup:

Hovězí maso nasekejte a zeleninu nakrájejte nahrubo. Cibuli a česnek neloupejte, česnek jen rozkrojte nebo rozmáčknete. Vše osmahněte na oleji, přidejte koření, zalijte studenou vodou, přiveďte k varu. Poté zmírněte příkon tepla a táhněte alespoň tři hodiny. Během vaření sbírejte vzniklou pěnu na povrchu. Vývar scedte přes jemný cedník nebo plátýnko.

Vepřový vývar - vývar z vepřových kostí

Suroviny:

- 3 l vody
- 500 g vepřových kostí
- 50 g cibule
- 150 g kombinace mrkev + celer + petržel
- 5 kuliček celého černého pepře

Postup:

Pečlivě omyté a rozsekané kosti vložte do hrnce, zalijte vodou a uveďte pomalu do varu. Pak přidejte celý pepř a na čtvrtky nakrájenou cibuli. Omezte příkon tepla a kosti zvolna vařte 2 - 3 hodiny. Do vývaru přidejte očištěnou, opláchnutou a na čtvrtky pokrájenou kořenovou zeleninu a zvolna uvařte

doměkka. Potom vepřový vývar procedte hustým cedníkem.

Zeleninový vývar

Suroviny:

- asi 3,5 l vody
- 1 velká mrkev
- ½ celeru
- 1 petržel
- 4 řapíky řapíkatého celeru
- 2 rajčata
- 1 cuketa
- 1 cibule
- 1 palička česneku
- svazek zelené petrželky
- 4 kuličky nového koření
- 6 kuliček celého černého pepře
- 3 bobkové listy
- špetka kmínu

Postup:

Zeleninu důkladně omyjte, ale neloupejte ji. Vařte i s kořením hodinu mírným varem, poté scedte. Na zeleninový vývar můžete použít jakoukoliv tvrdší zeleninu, kterou máte rádi. Je také ideální na zpracování různých zbytků a slupek z kuchyně.

Rybí vývar

Suroviny:

- 1,8 l vody
- 900 g rybích kostí, ocasů a hlav
- 1 lžíce másla
- 1 cibule oloupaná a na plátky nakrájená
- 120 ml suchého bílého vína
- 1 bobkový list
- 8 stonků z petrželky bez lístků
- 1/2 lžičky suchého tymiánu

Postup:

Vložte kosti, ocasy a hlavy do cedníku a propláchněte je pod tekoucí studenou vodou. Ve vysokém hrnci rozpustte máslo a na mírném ohni poduste cibuli do měkka. Cibule nesmí zhnědnout! Přidejte kosti, ocasy a hlavy, víno, studenou vodu, petrželové stonky a bobkový list. Dobře promíchejte a přiveďte do varu. Seberte pěnu z povrchu a přidejte tymián. Snižte teplotu a nepřikryté vařte asi 20 minut. Průběžně sbírejte pěnu. Na závěr scedte přes jemné síto.