



RECEPTY A JÍDLO 05. 12. 2014

## Vánoční kapr - co o něm ještě nevíte?

**Dříve byl v českých zemích Štědrý den dnem postním. Přes den se jedlo velmi skromně nebo vůbec, zato večer se měl každý najíst dosytnosti. Tato...**

Ryba jako taková je symbolem křesťanství a pojídání ryb o svátcích Vánoc je doloženo poprvé v 17. století. Úplně nejstarší zmínka o kaprovi, jakožto pokrmu na vánočním stole, pochází z roku 1253.

### Sváteční večeře

Dříve byl v českých zemích **Štědrý den** dnem postním. Přes den se jedlo velmi skromně nebo vůbec, zato večer se měl každý najíst dosytnosti. Tato tradice se v mnoha domácnostech dodržuje až dodnes. Slavnostní večeře je vrcholem dne. Důležitost sváteční večeře se lidově dokládala především pestrostí předkládaných pokrmů, těm se připisoval symbolický význam. Kapr se na svátečním stole objevuje jako hlavní pokrm až v průběhu 17. století a to jen v movitějších rodinách. Do té doby a i v 17. A 18. století v běžných a chudších domácnostech přetrvává tradiční **houbový kuba, různé kaše, oukropy** apod.

Od poloviny 19. století se však kapr jako tradiční štědrovečerní večeře konzumuje i v našich zemích, dříve se připravoval převážně na černo nebo na modro.

V současnosti se nejobvykleji slavnostní vánoční večeře skládá z rybí polévky, smaženého kapra s bramborovým salátem a vánočního cukroví.

# Kapří maso

Rybí maso se projevuje vysokým podílem vody, ten se u kapra pohybuje nejčastěji kolem 70%, bílkoviny tvoří 10 - 20% a na tuky připadá 2 - 9%. U jednotlivých složek se objevuje velká variabilita, která závisí na věku ryby, ročním období, způsobu chovu a mnoha dalších faktorech. V kapřím mase se objevují všechny esenciální aminokyseliny a díky příznivé struktuře bílkovin je maso z kapra velmi dobře stravitelné. Hodí se i do jídelníčku redukčních diet. Někteří lidé mívají obavy z konzumace kapřího masa z důvodu obsahu drobných kostí. Kapři mají totiž krom větších a snadno rozpoznatelných kostí typu páteř, žebra a kosti ploutví, ve své svalovině ještě drobné kůstky tzv. ostice. Pro případ náhodného požití této kosti mějte vždy po ruce jako první pomoc na stole čerstvě nakrájený chleba pro zajedení.

## Recepty na vánočního kapra podle Magdaleny Dobromily Rettigové

### Smažený vánoční kapr

Magdalena Dobromila Rettigová uvádí recept na **smaženého kapra** pocházející z Rakouska, od těch dob se recept příliš nezměnil. Kapr se zbaví hlavy a ocasu a nakrájí se na podkůvky. Ty se potom obalí v trojobalu (mouka, vejce a strouhanka) a usmaží se v rozpáleném oleji či sádle. Hotové řízky se ubrouskem zbaví přebytečného tuku a servírují se pokapané citronovou šťávou. Tradiční přílohou je studený bramborový salát.

### Kapr na černo podle Magdaleny Dobromily Rettigové

Ke kaprovi na černo se připravuje omáčka, která se vaří už den předem, aby se rozležela. Do hrnce nalijete jeden litr vody a přidáte 4 lžíce octa (jablečného či vinného), půlku cibule, půl lžíce rozkrájené mrkve, celeru a kořenové petržele. Jeden bobkový list, hřebíček a 3 zrnka nového koření, trošku soli a lžičku piva.

Na mírném ohni vše vaříme, a až zelenina změkne, přidáme do hrnce naporcovaného a osoleného kapra. Na mírném ohni vše povaříme po dobu asi 15 minut. Takto připravené maso se poté vytáhne a odloží. Do omáčky přidáme několik vlašských ořechů, perník a za stálého míchání vaříme až do zhoustnutí omáčky. Dochutíme vše ještě špetkou nastrouhané citronové kůry, trochou citronové šťávy, dvěma lžícemi červeného vína a malinovou zavařeninou. Za stálého míchání vše povaříme, procedíme. Nakonec vložíme maso a přidáme ještě lžičku hrozinek a nakrájených mandlí.

### Kapr na modro

S přípravou je opět zapotřebí začít den předem. Nejprve připravíme rosol tak, že v osolené vodě se uvaří telecí a vepřové nožičky s vepřovou kůží. Kusy kapra se narovnájí do pekáčů kůží dolů a polijí se osoleným vařicím octem (nejlépe jablečným octem) tak, aby kůže zmodrala. Z uvařených nožiček se nabere mastnota. Vývar se procedí a přidá se do něj ocet z kapra, sůl, na plátky nakrájená mrkev, kořenová petržel, celer, cibule, pár zrněk pepře podle chuti, čtyři zrnka nového koření, bobkový list, snítka tymiánu. Vše povaříme.

Kapra do marinády vložíme namodralou stranou dolů a do měkka jej vaříme po dobu asi 20 - 25 minut. V odvaru necháme vychladnout, opatrně vytáhneme a vložíme do pekáče. Do odvaru, který předtím ještě procedíme, pak zamícháme kousky želatiny, dva rozšlehané bílky a za stálého míchání přivedeme k varu. Poté rychle odstavíme na nahřátou ploténku. Po čtvrt hodině rosol přecedíme přes čisté pláténko a neležeme do pekáče na kapra tak, aby v něm byl ponořený celý. Když rosol na rybě

ztuhne, nakrájíme kapra na porce a aranžuje na mísu s citronem a zeleninou.

Z těchto tradičních receptů se do dnešního dne užívá především přípravy smaženého kapra, od přípravy kapra na černo a na modro se veskrze pro jejich složitost upustilo.

## **Další recepty na vánočního kapra netradičně**

### **Kapr po cikánsku**



Kapra naporcujeme, osolíme a připravíme si 300 g anglické slaniny, feferonky, cca 1 kg brambor, cibuli, olivový olej a sůl. Porce kapra osolíme, vložíme do vymazaného pekáče, proložíme feferonkami nahrubo nakrájenými, poklademe slaninou a posypeme proužky cibule. Kapra poklademe plátky syrových brambor a v troubě pečeme po dobu asi 45 minut. Před pečením samotným je rovněž možné rybu zalít šlehačkou.

### **Smažený kapr na šalvěji**

Potřeba budeme kapří řízky, a na 4 porce pak 1 vejce, trochu bílého vína, 80 g hladké mouky, 100 g strouhanky, olej, citronovou šťávu, šalvěj a sůl.

Jednotlivé porce kapra omyjeme, osušíme a osolíme. Vydatně jej zakapeme citronovou šťávou, posypeme šalvějí a zabalíme do potravinářské fólie. Takto naloženého kapra ponecháme několik hodin v lednici. Mezitím si namícháme těstíčko z vejce, vína a špetky soli. Řízky z kapra obalujeme klasicky jakožto běžné řízky a smažíme v pánvi. Hotové porce můžeme nechat okapat od oleje na ubrousku.

### **Kapr v marinádě**

K přípravě tohoto kapra budeme kromě celého kapra rozkrájeného na cca 8 kousků (dle velikosti), potřebovat jeden velký bílý jogurt, několik stroužků česneku, dvě vejce, pepř, sůl a lžičku hořčice, půlku citronu, strouhanku, olej na smažení. Kapra nejprve opláchneme, osušíme a pokapeme citronem. Z jogurtu, vajec, pepře, česneku, soli a hořčice umícháme marinádu. Kousky kapra naložíme na jeden den do této marinády. V marinádě se kapr zbaví nepříjemné pachuti. Kapra poté necháme z přebytečné marinády okapat a ve strouhance obalujeme, poté usmažíme a podáváme ozdobené kouskem citronu.

### **Ovocná varianta kapra na černo**

Připravíme si kapra, 200 g kořenové zeleniny, 300 g sušeného ovoce, 50 g loupaných mandlí, 250 ml červeného vína, sůl, koření, celou skořici a 60 g másla.

Kapra osolíme a necháme v klidu odležet. Červené víno krátce povaříme s kořením a skořicí. Kořenovou zeleninu si nakrájíme na tenké nudličky, použít můžeme i mraženou, překrájené sušené meruňky, švestky, jablka. Vše vložíme do zapékací nádoby, zalijeme svařeným vínem, které přecedíme. V mírně rozehřáté troubě vše rozpečeme tak, aby ovoce změklo. Do směsi tohoto ovoce a zeleniny porce kapra zatlačíme tak, aby byli kůží navrch. Pečeme v troubě při 180 °C po dobu cca 8 - 10 minut.

### **Kapr na kmíně**

Podkovy z kapra očistíme, osolíme, okmínujeme a pokapeme citronovou šťávou. Maso zabalíme do potravinové fólie a na půl hodinky dáme odležet do chladu. Připravené porce ryb vložíme do pekáče

vymazaného máslem a pokapeme zbylým máslem, podlijeme troškou vody a dáme do trouby vyhřáté na 180 °C. Pečeme asi 30 minut za občasného přelévání výpekem.

## **Kapr pečený na másle**

Na půlku kapra budeme potřebovat 80 g másla, rybí vývar, citronovou šťávu, drcený kmín a sůl. Očištěnou rybu před pečením nařizujeme na boku několika nepříliš hlubokými příčnými zářezy, osolíme, pokapeme citronovou šťávou. Větší část másla pak roztavíme na pekáči, vložíme rybu, posypeme kmínem a poklademe lupínky zbylého másla. Rybím vývarem trochu podlijeme a při 200 °C prudce pečeme, přeléváme vypečenou šťávou. Rybu rozdělíme na porce, položíme na nahřáté talíře a procezenou šťávou přelijeme. Petrželkou a citronem dozdobíme.

## **Kapr na zelenině**

Krom několika porcí očištěného kapra si připravíme cibuli, rajčata, papriku, případně jiný druh zeleniny, rostlinné máslo a sůl. Kapra osolíme, vložíme jej do pekáče a poklademe zeleninou nakrájenou na kousky. Přidáme několik plátků rostlinného másla, pekáč zakryjeme a kapra v předehřáté troubě pečeme doměkka po dobu asi 20 minut. Podávat lze s vařenými bramborami, ale třeba i s chlebem.

## **Lázeňský kapřík**

Krom naporcovaného kapra si připravíme i 100 g cherry rajčátek, 100 g čerstvých žampionů, 100 g šunky, kousíček másla, 0,1 l šlehačky, 2 vajíčka, 150 g tvrdého sýra, sůl a plátky citronu. Maso lehce osolíme a osmahneme na pánvi s rozpuštěným máslem. Naložíme do zapékací misky. Na výpeku z kapra orestujeme plátky žampionů spolu s nakrájenými nudličkami šunky a přepůlenými rajčátky, vše lehce osolíme.

Kapra zjemníme šlehačkou a navrstvíme do misky. Strouhaný sýr smícháme s vejci a navrstvíme rybu. Dáme zapéct do středně vyhřáté trouby. Ozdobíme plátky citronu a pomeranče a podáváme s bramborami nebo zeleninou.

## **Kapr ve zlatých šupinách**

Připravíme si porce kapra, které důkladně osolíme a okmínujeme, dále 2 vejce, 30 g škrobové moučky, 100 ml mléka, 50 g hladké mouky, sůl, 250 g kukuřičných lupínků, olej na smažení a citron. Kapra necháme osoleného a okmínovaného odležet v lednici. Z vejce, škrobu a mouky vyšleháme těstíčko řidší konzistence, osolíme a rovněž necháme chvíli stát, aby mouka dobře vázala. V řidším těstíčku pak porce kapra máčíme, necháme lehounce stéci a pak vložíme do mísy s pomačkanými kukuřičnými lupínky, ze všech stran opatrně přimáčkneme k rybě. Následně jednotlivé kousky smažíme na mírně rozpáleném oleji, při vysoké teplotě by se rychle spálily. V pánvi pak kapra smažíme jen tak, aby se osmahly kukuřičné lupínky. Kapra dopečeme v troubě při 90 °C asi 10 minut.

## **Tradice a zvyky spojené s vánočním kaprem**

### **Kapří šupiny přinášejí štěstí**

Schované šupiny pod talíře na štědrovečerním stole prý přinášejí štěstí a zajistí dostatek peněz i v roce následujícím. Ze stejného důvodu někteří lidé nosí **šupiny z vánočního kapra** v peněžence po celý rok.

## **Pouštění kaprů na svobodu**

Lidé v dobré vůli, aby kapra zachránili před smrtí, vydávají se s ním k řece nebo rybníku, kde jej vypustí na svobodu. Kapři však nejsou na toto bohužel vybaveni. Kapři, prodávaní na adventních trzích, byli vyloveni již na podzim a sádkováni. Při vypuštění mají jen pramalou šanci na přežití. Již během sádkování dochází k tomu, že kapr vyčerpá hodně své energie a ztrácí zásobní látky potřebné pro přežití zimy. Vypuštěním vánočního kapra na svobodu jej tedy pravděpodobně zabijete.