



RECEPTY A JÍDLO 22. 08. 2014

## **Vyrobte si domácí dochucovadla - levnější, chutnější a zdravější, než ze supermarketu**

**Odpůrci kupovaných kečupů jsou nejspíš s jejich složením obeznámeni, přesto si největší průšvihy výrobců připomeňme. Průmyslově vyráběné kečupy mohou...**

### **Domácí kečup**

Odpůrci kupovaných kečupů jsou nejspíš s jejich složením obeznámeni, přesto si největší průšvihy výrobců připomeňme. Průmyslově vyráběné kečupy mohou obsahovat:

- mykotoxiny pocházející z plísní
- pesticidy používané k hubení škůdců
- velmi malé množství rajčat nebo jsou dokonce rajčata úplně nahrazena levnější jablečnou dřeví, mrkví, cibulí, škrobem atd.
- shnilá nebo nahnílá rajčata

A jak na výrobu domácího kečupu, ve kterém tato překvapení nenajdete?

### **Recept na domácí kečup**

#### **Ingredience**

- 3 kg rajčat

- 5 červených cibulí
- 8 jablek
- 6 hřebíčků
- ½ lžičky skořice
- 2 bobkové listy
- cukr (nejlépe třtinový)
- olivový olej
- vinný ocet
- sůl a pepř

## Domácí kečup - postup přípravy

Rajčata nakrájíme na čtvrtky, jablka zbavená jadřinců na kousky, cibuli na libovolné plátky a vložíme do hrnce společně se všemi ostatními ingrediencemi. Můžeme přidat i 2 stroužky najemno nakrájeného česneku nebo chilli papričku pro ostřejší domácí kečup. Necháme dusit pod pokličkou na mírném ohni za občasného míchání, dokud se vše nerozvaří a nezhoustne. Propasírujeme přes sítko, podle chuti ještě přisolíme nebo přikyselíme octem a plníme do sklenic s víčkem, kde nám domácí kečup dlouho vydrží. Po vychlazení nám kečup ještě zhoustne.



## Domácí majonéza

Chcete-li si pochutnat na domácí majonéze bez přidaných konzervantů, barviv a dalších látek, které nejsou v kupovaných dochucovadlech nic výjimečného, pusťte se do jednoduché výroby. Připravit si tak můžete přesně takové množství čerstvé majonézy, které zrovna potřebujete.

## Recept na domácí majonézu

### Ingredience

- 2 žloutky z čerstvých vajec
- 150 ml oleje (např. slunečnicového)
- 1 lžička dijonské hořčice
- šťáva z ½ citronu
- sůl a pepř

## Domácí majonéza - postup přípravy

Nejjednodušší výroba domácí majonézy je za použití tyčového mixéru a podlouhlé vyšší nádoby, která je většinou součástí mixéru. Žloutky před přípravou domácí majonézy necháme chvíli mimo lednici, aby „chytly“ pokojovou teplotu. Do nádoby dáme všechny ingredience, mixér ponoříme úplně na dno, zapneme a velmi pomalým pohybem mixér zvedáme (celý pohyb by měl vyjít na cca ½ minuty). A to je vše, tak jednoduché to je.

Výrobou domácí majonézy můžeme navíc „zabít dvě mouchy jednou ranou“ a připravit si s použitím tohoto základu výbornou domácí tatarku. Stačí do hotové majonézy přidat sterilovanou okurku, najemno nakrájenou cibuli, kapary a dochutit podle svého pepřem, octem nebo bylinkami.

# Domácí hořčice

Hořčice má v českých domácnostech mnohé využití nejen jako ochucovadlo masa a uzenin, ale také pro „vyladění“ omáček k masu, do pomazánek a mnoho dalších pokrmů studené i teplé kuchyně. Kdo se nespokojí s kvalitou a chutí kupované hořčice, pro toho máme recept na domácí hořčici, jejíž chuť vás jistě mile překvapí.

## Recept na domácí hořčici

### Ingredience

- 100 g hořčičného semínka (najdete v každém supermarketu mezi kořením)
- vinný ocet (cca ½ litru)
- 40 g moučkového cukru
- Další ingredience dle chuti, např. chilli papričky (s nimi opatrně, hořčice je pikantní i bez nich), křen, bylinky, med...

## Domácí hořčice - postup přípravy

Hořčičná semínka utlučeme v hmoždíři nebo umeleme na strojku na mák, přidáme cukr a za stálého míchání přiléváme převařený, ale studený, vinný ocet. Vznikne nám hustá kaše, kterou necháme v uzavřené nádobě uležet v ledničce asi na 2 hodiny, poté můžeme podle potřeby naředit ještě trochou octa. Chceme-li hrubozrnnou hořčici, necháme si část semínek v původním stavu a přidáme je až do hotové kaše. Domácí hořčici necháme asi týden uležet v lednici a můžeme používat tak, jak jsme zvyklí.

## Domácí bylinkové máslo

Recept na domácí bylinkové máslo je tak jednoduchý, že se nám vejde do jedné věty. Prostě nasekáme na malé kousky oblíbené bylinky, které utřeme s lehce osoleným změklým máslem a dáme do lednice ztuhnout. Zbývá jen doporučení, které bylinky a další ingredience můžete na domácí bylinkové máslo vyzkoušet. Hodí se do něj např.: petrželka, pažitka, kopr, bazalka, tymián, rozmarýn, kari, citronová tráva, šafrán nebo třeba utřený česnek. Fantazii a kombinacím se meze nekladou a vy si můžete domácí bylinkové máslo vychutnat např. na čerstvém pečivu, opečené bagetě nebo šťavnatém steaku.



## Domácí vegeta

Ani vegeta, často používaná pro dochucování polévek, nezůstala ušetřena kritiky pro vysoký obsah soli, přidaného glutamátu a dalších látek, které do těla zbytečně dostáváme. Výroba domácí vegety je přitom velmi snadná a výsledek levnější a variabilnější, než její nezdravá kupovaná příbuzná.

## Recept na domácí vegetu

### Ingredience na cca 500 g

- 1 kg mrkve
- 1 kg celeru
- 1 kg petržele

- ½ kg cibule
- ½ kg pórku
- 1 kapie
- 2 kedlubny
- 4 stroužky česneku
- 1 hrst libečku
- 1 hrst petrželové natě
- asi 10 dkg soli (podle chuti)

## Domácí vegeta - postup přípravy

Veškerou zeleninu nastrouháme/nakrájíme na drobno/nasekáme v elektrickém sekáčku, bylinky si necháme zvlášť. Můžeme použít i mlýnek na maso nebo mák. Zeleninu rozprostřeme na plech tenkou vrstvou a necháme sušit v troubě vyhřáté na 40 - 50 °C, vždy po 15 minutách směs promícháme. Celková doba sušení v troubě bude asi 1 hodina, ale záleží na typu trouby. Asi v polovině sušení přidáme bylinky, potřebují méně času. Můžeme samozřejmě použít i sušičku na ovoce a zeleninu. Po dokonalém usušení smícháme se solí a ještě rozmixujeme nebo použijeme mlýnek na koření.

Domácí vegeta může mít mnoho podob a chutí. Stačí přidat zeleninu podle své chuti nebo třeba trochu chilli pro pálivou variantu.

## Ochucené oleje a octy

Ať už olej a ocet používáte na studenou nebo teplou kuchyni, jejich vylepšení obohatí váš jídelníček o zajímavé chutě. Dají se také použít jako zdravější a chutnější varianta místo kupovaných salátových dressingů. Na ochucený olej i ocet budeme potřebovat čerstvé, pečlivě osušené bylinky. Voda by nám olej znehodnotila a ocet zředila.

Na výrobu ochuceného oleje můžeme použít za studena lisovaný olivový, slunečnicový, sójový, kukuřičný nebo sezamový olej. Na 200 ml oleje použijeme 1 hrst nasekaných bylinek a v uzavřené lahvi necháme na teplém místě 14 dní. Poté přecedíme přes plátýnko a nalijeme do uzavíratelné lahve. Z bylinek, koření a zeleniny můžeme použít například: petrželovou nať, pepř, tymián, rozmarýn, jalovec, bazalku, saturejku, šalvěj, estragon, kopr, zázvor, česnek, chilli papričky atd.

I na výrobu ochuceného octa může použít výše uvedené bylinky, kterými naplníme asi ¾ uzavíratelné nádoby, zalijeme vinným nebo jablečným octem, uzavřeme a necháme 3 týdny na teplém místě. Každý den nádobu protřepeme. Po třech týdnech přecedíme ocet přes plátýnko a nalijeme do uzavíratelné lahve.

## Domácí masox

I tolik diskutovaná masová kostka se dá připravit doma, a použít, kdykoli je třeba, např. pro dochucení omáček, polévek, masových směsí apod.

### Ingredience

- 1 kg hovězího masa (žebro, krk, oháňka, morkové kosti,...)
- 1 větší mrkev
- 1 větší petržel
- ½ celeru
- 10 cm pórku
- 1 cibule

- celý pepř
- bobkový list
- nové koření
- sůl

## **Domácí masox - postup přípravy**

Omyté maso rozkrájíme na větší kusy, vložíme do hrnce, zalijeme studenou vodou a přivedeme k varu. Přidáme ostatní ingredience (cibuli i se slupkou překrojíme napůl) a necháme na mírném ohni táhnout (mírně probublávat) alespoň 3 hodiny, raději však déle pro opravdu silný vývar. Bude-li potřeba dolévat vodu, přidáváme vždy vařící. Chceme-li vývar čistý, sbíráme děrovanou naběračkou tvořící se pěnu. Na závěr vývar přecedíme, sebereme tuk, necháme ještě povařit (zredukovat), vychladlý lijeme do tvořítek na led a zmrazíme pro pozdější použití.