

## ***Korene dobrého vývaru***



Milujem nedeľu dopoludnia. Moje spomienky sa viažu k nedeľnému ránu, ktoré je spojené s vôňou a chuťou mäsového vývaru. Ako malá, keď som ráno vstávala, tak v celom byte rozvoniavala mamina polievka. Po raňajkách sme si sadli k „telke“ alebo každý sa snažil zažiť vo svojom kúte a niečo tam majstroval, čítal alebo len tak ležošil. V kuchyni stále niečo zvonilo a štrngalo. Od susedov bolo počuť

hlasné klepanie rezňov. O chvíľu sa pridali dupot vnúčať a my všetci sme vedeli, že je nedeľa. Nebolo sa treba dívať do kalendára. Vône, chute a rituál nedele o tom napovedal.

Jedlo je liekom pre zdravie a vitalitu. Takýto obraz nájdete dnes už len v období vianočných sviatkov. A čo súčasné jedlo a stolovanie? Zmenilo sa na polotovary a rýchle občerstvenie. Na jednej strane povieť, kto by dnes vyvárať a na druhej strane sa televízia a všetky super programy točia len o varení. Taká je pravda. Treba sa vrátiť o niekoľko desaťročí dozadu. Dnes som načrela do oblasti poctivej gastronómie a starých receptov. Prevediem vás francúzskou oblasťou nekorunovaného kráľa vývarov demi-glace (čítaj demiglas). Naservírujem vám všetky vývary na tanieri krok po kroku.

***Ale čo je to vlastne poctivé varenie či poctivá polievka?***

***Ako ste na tom s bujónom, či vývarom?***

***Pripravujete svoje jedlá z klasickej instantnej kocky plnej glutamátu a soli?***

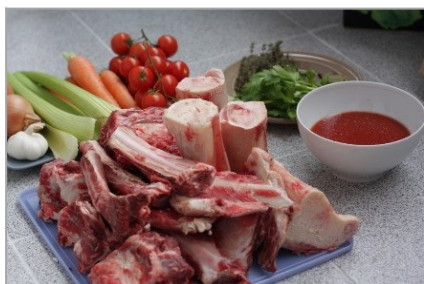
***Alebo si pripravujete doma poctivý kvalitný vývar z kvalitných surovín?***

## **Vývar**

Vývar je základ, ktorý vzniká postupným pečením, varením surovín vo vode tak dlho, až jej ***odovzdajú všetky svoje aromatické chuťové látky***. Takýmto jednoduchým procesom vznikne z čírej vody niečo výnimočné. Vývar sa dá použiť samostatne ako polievka s prílohou, alebo ako základ pre prípravu omáčok a rôznych jedál. Všade tam, kde ide voda, tam môžete pridať výnimočnú tekutinu – vývar.

Vlastnoručne vyrobeným základom polievky a omáčok splníte svojím stolovníkom a hosťom najväčšie kulinárske sny. Nielen znalci totiž dobre spoznajú, vychutnajú a ocenia rozdiel medzi čistou chuťou profesionálneho vývaru a bujónu z kocky.

## Príprava domáceho vývaru



Príprava domáceho vývaru si vyžaduje čas. Investícia do tejto veličiny je odmenená zdravím, vitalitou a vašou imunitou. V programe na zvýšenie imunity začíname raňajky vždy polievkou. **Polievka dopĺňa krv, dodáva energiu qi, doplňuje telesné tekutiny, vyživuje vaše kosti a kĺby, zahrieva Jang v tele a posilňuje Jin.** Má v sebe všetko, čo ľudský organizmus potrebuje pre svoju činnosť, či už pracujete vonku alebo sedíte pri počítači, či v kancelárii. Súčasťou

zdravej stravy u vrcholových športovcov je polievka trikrát denne. Tak prečo by sme to nemali robiť aj my? Tibetskí mnísi jedia tzv. budhistické pôstne jedlo. Je to ryža, ktorá sa ponára do polievky. Tento vývar je síce bez mäsa, ale obsahuje nesmierne veľa bylín, obilnín a zeleniny, čo dodáva vývaru tú pravú silu. Preto polievkový vývar môžu a mali by konzumovať predovšetkým vegetariáni a malé deti.

## Ako na to

Postup je rovnako jednoduchý ako účinný. Všetky prísady sa musia povariť tak, aby sa ich chute vylúhovali do tekutiny. Pri mäsových vývaroch to trvá niekoľko hodín. Preto sa polievky varia dlho. Čím dlhšie sa varia, tým je sila polievky účinnejšia. Oproti tomu vývary zo zeleniny a rýb sú kratšie a výroba rýchlejšia. Vrchol vývarového umenia je dokonalé **číre a silné consommé**. **Svetlé vývary** sa používajú ako základ polievok, na podlievanie rizota, **tmavé** sa hodia predovšetkým do omáčok. Tým však nemyslím UHM (univerzálna hnedá omáčka):)

## Korene dobrého vývaru



Do dobrého vývaru patrí mäso, zelenina, bylinky a korenie. Presné zloženie sa líši podľa druhu a použitia výsledného produktu.

**Koreňová zelenina** je základom každého vývaru. Plnú chuť však dodá aj mäsovému zmesiam a šalátom, výborne chutí naložená a stravu spestrí aj ako dekoratívna príloha. Klasický zeleninový zväzok, tzv. veľký **bouquet garni**, sa skladá z mrkvy, póru a zeleru. O „iskru“ vo vývare sa postará malý zväzok pozostávajúci z troch **stoniek**

**petržlenu, vetvičky tymianu bobkového listu a môžete pridať aj dva strúčiky cesnaku.** Tento zväzok sa varí so zeleninou jednu hodinu, aby sa všetky chute vylúhovali do tekutiny. Ja si ho zviažem bavlnenou nitkou. No existujú už **špeciálne sitká na bylinky**, aby sa vám nerozniesli po celej polievke a mohli ste ich bez problémov vybrať.

**O zelenine platí jedna zásada! Do mäsového vývaru ju pridávame neskôr.** Zelenina musí zostať chrumkavá. Do základu s kratším časom varenia sa zelenina krája na malé kúsky. Mäsovému vývaru dávajú tu pravú chuť menej „užitočné“ časti zvierat. Najdôležitejšou časťou vývaru sú nasekané kosti z hovädziny, teľaciny, jahňacieho alebo zveriny, do hrnca sa môžu pridať aj kože, ktoré sa zvýšia po odrezaní mäsa a tuk. Do svetlého teľacieho a hovädzieho vývaru sa pridáva aj kus svaloviny, spravidla z predného mäsa.

## Zeleninový vývar



Využijete ho hlavne do čírych a krémových zeleninových polievok. Na rozdiel od kuracieho a hovädzieho sa ho neoplatí variť vo veľkom. Najlepšie je čerstvá príprava.

### **Ingrediencie:**

1 PL olivového oleja, 2 stredne veľké cibule, 1 - 2 póry, 2 - 3 mrkvy, 2 petržleny, 3 ks stonkového zeleru, 1/2 zelerovej hľuzy, ½ feniklovej hľuzy, ½ hlavičky ošúpaného cesnaku, ½ umytého ošúpaného kalerábu, menší zväzok petržlenovej vňate, 2 stonky zelerovej vňate, 3 vetvičky tymianu, 1 menšia vetvička rozmarínu, 3 bobkové listy, 1 sušená čili paprička, 2 ks čierne korenie, 2 ks nové korenie, 2 PL morskej soli (môžete nahradiť Ume octom a misom), riasa kombu ako poštová známka, huba shitake.

### **Postup:**

Zeleninu nakrájame nahrubo. Vo veľkom 5 litrovom hrnci zohrejeme olej, pridáme všetku zeleninu a cesnak a opečieme približne 10 minút, kým zelenina nezačne mäknúť a zafarbí sa do zlatista. Potom zalejeme studenou vodou a necháme zovrieť. Stíšime plameň na minimum, pridáme bylinky, čili papričku, korenie a soľ. Pomaly varíme a môžeme zbierať penu, ktorá sa tvorí na povrchu. Po dvoch hodinách vývar odstavíme. Sitko vyložíme utierkou z hustej tkaniny, ktorú si predtým namočíme do studenej vody a vyžmýkame. Vývar precedíme do druhého hrnca. Necháme vychladnúť a odložíme do chladničky. Na druhý deň vývar opäť precedíme ako predtým, aby sme získali naozaj číry vývar. Rozdelíme do plastových pohárikov a zamrazíme. Z 5 litrového hrnca takto získate 1,5 litra číreho vývaru.

## Kurací svetlý vývar



Pri výrobe svetlého mäsového vývaru treba najprv kosti blanšírovať v horúcej vode. Po opláchnutí sa vložia do hrnca so studenou vodou. Pomaly ju privedieme k varu a nechajme variť na miernom ohni. V tekutine tak zostane maximálne množstvo chuti a vývar bude obzvlášť číry. Penu tvoriacu sa na povrchu spôsobuje mäsová bielkovina, ktorá sa začne zrážať pri teplote 70°C. Z vývaru sa vylučuje kalná hmota na povrch a počas varenia ju treba zbierať odpeňovačkou alebo lyžicou.

### **Ingrediencie:**

1 kg kuracieho mäsa s kosťou (najlepšie sú posekané kuracie trupy), 2 očistené veľké mrkvy, 2 ks petržlen, 1 cm silný plátok zeleru, 2 ks cibuľa, 1 pór, 1 strúčik cesnaku, 1 PL paradajkového pretlaku, 1 bobkový list, 5 bobuliek čierneho korenia, 3 bobuľky nového korenia, malý zväzok petržlenovej vňatky, soľ.

### **Postup:**

Rúru predhrejeme na 230 °C. Na plech rozložíme nasekané kuracie trupy, nahrubo pokrájanú mrkvu a petržlen. Všetko potrieme paradajkovým pretlakom a vložíme do horúcej rúry. Pečieme približne 30 minút. Medzitým rozkrojíme cibuľu a na suchej panvici ju opečieme, až rez zhnedne a skaramelizuje.

Vývaru to dodá zlatistú farbu. Opečené mäso a zeleninu z rúry vyberieme a preložíme do veľkého 5 litrového hrnca. Pridáme nahrubo nakrájaný pór, zeler a opečenú cibuľu a zalejeme studenou vodou. Pomaly privedieme k varu a medzitým zbierame z povrchu penu. Keď začne tekutina vriieť, prihodíme čierne aj nové korenie, cesnak a **bouquet garní**. Na najslabšom plameni pozvoľna varíme asi 1,5 hodiny. Vývar nesmie vriieť, iba zľahka prebublávať. Vývar precedíme do čistého hrnca cez sitko vyložené čistou namočenou a vyžmýkanou utierkou. Na slabom plameni varíme ďalej, až sa nám objem zredukuje približne na polovicu. Necháme vychladnúť a ešte raz precedíme cez tkaninu. Koncentrovaný vývar je takto pripravený k ďalšiemu použitiu alebo na zmrazenie.

## Hovädzie consommé



Hovädzie consommé patrí na začiatok niekoľko hodinového menu. Podporí chuť do jedla a nepreplní žalúdok, pretože nie je také sýte ako zahustené polievky. Tajomstvo úspechu je čírosť sprevádzaná výraznou chuťou mäsa či zeleniny. Kvalitné consommé vytvoríte dokonalým prečistením vývaru, vďaka ktorému vznikne čistá, voňavá a silná tekutina. Consommé má výraznú tmavohnedú farbu, za studena by malo zrôsolovať.

**Množstvo:** 3 litre

**Čas prípravy:** 5,5 hodín + čas na ochladenie

### Ingrediencie:

**Na vývar:** 1500 g hovädzích kostí, 2 cibule najlepšie španielske, 6 l studenej vody, 750 g hovädzieho na polievku, ½ hlavičky cesnaku, 1 KL soli, štipka cukru, 150 g mrkvy, 150 g zeleru, 2 huby, 2 bobkové listy, 6 klinčekov, 1 PL čierneho korenia, 1 zväzok petržlenovej vňate.

**Na prečisťujúcu zmes:** 1000 g chudého hovädzieho mäsa, 150 g mrkvy, 200 g zeleru, ½ póru, 4 vaječné bielky, soľ a čierne korenie.

### Postup:



Všetko začína kosťami. Hovädzie kosti pečieme v rúre vyhriatej na 180°C cca 20 minút. Medzitým si rozpolíme cibule. Nezabavujeme ich šupiek. Rozpolené položíme reznou plochou na panvicu a dobre ich opečieme do zlatista. Upečené kosti a hovädzie mäso na polievku vložíme do polovice studenej vody. Pridáme opečenú cibuľu, cesnak, osolíme, pridáme štipku cukru a privedieme k varu. Necháme variť dve hodiny na miernom ohni a priebežne zbierame penu. Zeleninu a huby nakrájame na veľkosť vlašského orecha a vložíme ich do vývaru.

Všetko dolejeme studenou vodou a pridáme koreniny. Mierne povaríme bez pokrievky pri strednej teplote asi 4-8 hodín. Z povrchu priebežne zbierame penu. Mäso vyberieme a vývar precedíme. Necháme ho vychladnúť a odoberieme prebytočný tuk. Mäso a zeleninu určenú na prečistenie vývaru pomelieme. Mierne ušľaháme bielky, aby sme zvýšili ich objem a dobre ich vmiešame do zomletého mäsa a zeleniny. Takto pripravenú prečisťujúcu zmes pridáme do

vychladnutého vývaru a premiešame. Celú zmes privedieme k varu a varíme 90 – 120 minút, kým všetky nečistoty nevyplávajú na povrch. Z času na čas zoškrabeme dno hrnca a zbierame nečistoty, aby sme zabránili pripaľovaniu. Hotové consommé necháme vychladnúť a potom ho precedíme cez jemné plátno. Čistú mäsovú zmes môžeme zvýrazniť kvapkou suchého sherry. Ľahko korenenú chuť dodá trochu nastrúhaného muškátového orieška alebo trebuľka nasypaná na plátno na precedenie.



### Upozornenie !!

Prečisťujúcu zmes vkladajte zásadne do studeného vývaru, môžete pridať aj ľadovú drť. Horúca tekutina by totiž rýchlo zrazila bielok a prečistenie by brzdila, alebo by mu úplne zabránila. Vývar so zmesou dobre premiešajte.

## Dokonalá mäsová chuť demi-glace



**Nekoruvaným kráľom vývarov** je hustý a silný **demi-glace**, ktorý pokrmom dodá šarm a vôňu svetovej gastronómie. Tento vývar patrí k výtvarom tradičnej francúzskej kuchyne. Čo slovo demi-glace znamená? Určite ste pri čítaní kuchárskych knížiek naň narazili. Niektorí kuchári ho opisujú ako silný teľací či hovädzí fond alebo vývar.

„Demi“ znamená polovicu, „glace“ je ľad, čo zodpovedá zrkadlu lesklému povrchu vychladnutého vývaru. Koncentrovaný demi-glace sa dá použiť aj samotný, ale väčšinou sa pomocou neho zosilňuje mäsová chuť pokrmov, predovšetkým omáčok a ragú. Naša uponáhľaná doba zatlačila túto ušľachtilú ingredienciu do pozadia a nahradila kockou bujónu. Musím konštatovať, že vďaka zvyšujúcemu sa záujmu o pôvodné kuchárske umenie sa tento skvost už objavuje aj v domácej kuchyni. Každý šéfkuchár má svoj osvedčený recept, kombinujúci rôzne druhy mäsových vývarov, zeleniny aj alkoholu. Často sa pridáva kvalitné červené víno alebo sherry. Demi-glace sa dá pripraviť z rozličných druhov kostí, vrátane ich kombinácií. Najvyšší obsah kolagénu potrebného na dobré želírovanie vývaru majú teľacie kosti.



### Ingrediencie:

3 kg teľacích a hovädzích kostí s kĺbmi, 400 g cibule, 400 g mrkvy, 200 g zeleru, 60 g paradajkového pretlaku, 0,5 l červeného vína, bobkový list, celé čierne a nové korenie (približne hrst s rovnakým pomerom jednotlivých zložiek)

### **Postup:**

Kosti umyjeme osušime a poukladáme na hlboký plech spolu so zeleninou. Tú tiež len dôkladne umyjeme, ale nešúpeme. Všetko potrieme paradajkovým pretlakom a pečieme vo vyhriatej rúre za postupného otáčania do tmavohneda pri teplote 220° C. Upečené kosti vyberieme a preložíme do hlbokého hrnca, pridáme korenie a zalejeme studenou vodou. Tá vyzráža bielkoviny a tuky, ktoré vyplávajú na povrch a dajú sa ihneď odstrániť. Veľmi pomaly necháme vodu s kosťami variť na miernom ohni 12 hodín. Medzitým z povrchu zbierame tuk a dolievame vodu. Po dovarení tekutinu prelejeme cez sitko a potom cez plátno, aby sme získali úplne čistý vývar, ktorý po vychladnutí začne želiť. Pozbierame zvyšný tuk, prilejeme víno a vývar zredukujeme na polovicu tak, že dosiahneme hustotu redšieho medu. V chladničke vám vývar vydrží bez problémov 6 dní. V mrazničke vo formičkách na ľad oveľa dlhšie. V prípade potreby stačí len siahnuť do mrazničky.



Táto **malá kocka** vám vynahradí jednorazové dlhé pracovné nasadenie. Ja osobne som sa už pred niekoľkými rokmi vrátila ku klasike. A verte, či neverte, investícia času do takejto prípravy sa odrazila na kulinárskom umení. Konečne si môžeme **vychutnať jedlá** ako z prvotriedneho hotela. Môj obľúbený vývar mám vždy po ruke.

Stačí sa jedenkrát za polrok venovať takejto činnosti. **Ja som z varenia urobila sviatok.** Varím pre viacero rodín. V tento deň si pozvem priateľky a spravíme si párty. Takto si pripravíme dokonalý vývar a zároveň konečne máme čas na seba. Ani jedna naša polovička nepovedala nie. Prečo? Veď domov donášame lahôdku šéfkuchárov, čo ocení každý. Láska ide totiž cez žalúdok.



Na internete nájdete množstvo ďalších postupov a možností. Líšia sa hlavne pridaním bylín a dĺžkou varenia. Existujú aj skrátené verzie, ale čírosť a sila polievky nie je taká istá. Preto volím postup so „ženskou párty“. Vývar môžete uchovávať vo formičkách na ľad. Po zmrazení ho vyberte a preložte do igelitového vrecúška a hlavne nezapodniete označiť, aby sa vám nepomiešali. Podľa potreby používajte. Je

to lepšia forma ako kocka bujónu.

Uviedli sme si niekoľko receptov dokonalého vývaru. Sú však situácie, keď potrebujete ešte **pridať a doplniť nielen energiu, ale aj krv**. V takomto prípade je **umenie čínskej dietetiky** na prvom mieste. Strava je zameraná predovšetkým na potraviny dopĺňajúce krv. Telo a organizmus sú oslabené, a tak potrebujú zosilniť. Pomôže malý balíček pod názvom **OBNOVA ZÁKLADU**. Presne takto môžete obnoviť stratenú silu a doplniť krv. Na svoje si prídu aj vegetariáni, pretože sa dá pripraviť aj s obilninami. V čínskej farmakológii sa píše: „Dobrý liek chutí horko a dobrá rada trhá uši.“ Ak ale ochutnáte našu posilňujúcu polievku, zistíte, že liečba na základe princípov čínskej dietetiky môže byť aj veľmi chutná.

## Polievka na Qi a Xue (Qi a krv) 氣

Už v starovekej Číne išla liečba ruka v ruke s dietetikou a prevenciou. Ľudia jedli, žili a správali sa tak, aby to bolo v čo najmenšom rozpore s prírodnými vplyvmi, ktoré ich obklopovali. Keď už prekonalí nejaké ochorenie, ktoré ich vyčerpal, snažili sa o to, aby sa ich „sila“ čo najlepšie a najrýchlejšie zregenerovala. A to, okrem iného, aj stravou a bylinkami.

### Termosková polievka

**Ingrediencie:** Koreňová zelenina – mrkva, petržlen, zeler (zeler radšej stonkový 4 ks), kaleráb, 3 plátky zázvoru - čerstvý, riasa Kombu (ako malá poštová známka), pór, 1 ďatľa červená, hlávkový šalát( nahradiť čínskou kapustou), 1 ks huba šitake (je dobré ju predtým namočiť), a čínske byliny Chuan Šen a Tang Wei.

**Postup:** Očistenú zeleninu a všetky ostatné suroviny dáme do hrnca a pridáme 1,5 - 2l vody. Privedieme do varu a necháme variť 20 – 30 minút. Polievku odstavíme. Zeleninu, hubu a riasu vyberieme na tanier, posypeme bylinkovou soľou a polejeme bodliakovým olejom. Takto pripravené môžeme konzumovať so zeleninou. Polievku treba vypiť. Dať do misy, kde pridáte 1 KL misa (sójového alebo pšeničného) premiešať a vypiť. **POZOR:** polievka sa nesolí ak už chcete soliť, tak Ume octom. Bez misa sa pije namiesto denného čaju a podáva sa vždy teplá. Termoska sa v tomto prípade zide.

### Posilňujúca polievka s Obnovou základu

*Je zostavená tak, aby celistvo dopĺňovala tak vyčerpanú Yin, ako aj prázdnotu Qi. REN SHEN, SHAN YAO a DAO ZAO výrazne doplnia Qi. BAI MU ER, GOU QI ZI a HEI ZHI MA doplnia Yin a DAN GUI rodí krv. Ingrediencie, ktoré sa v bežnej kuchyni často nepoužívajú, ako je napríklad Tahini, jačmenné miso, a sójová omáčka Tamari alebo Shoyu, sú bežne dostať v predajniach so zdravou výživou. Čerstvý zázvor sa dá kúpiť vo väčšine supermarketoch. Takto pridaná zmes sa varí s mäsom a neskôr zeleninou. Nepoznám nič lepšie ako je táto polievka a v Číne ju nosia manželka do pôrodnice pre svoje ženy, aby mohli čím skôr koiť a boli plné sily. Mám ju dokonca vyskúšanú aj u dlhodobo chorých a ležiacich pacientoch.*

Tí, čo cítia, že potrebujú doplniť „silu“ teda Qi (pocit vyčerpania, únava), použijú základ 1 kg hovädzieho mäsa (najlepšie zadného). Tí, čo cítia, že potrebujú doplniť „materiú“ teda YIN (napr. po nadmernom potení), použijú ako základ jedno celé kura. Je samozrejme mäso kombinovať a použiť ½ kuraťa a ½ hovädzieho mäsa. Vegetariáni môžu použiť obilné zrno a sójové bôby (cez noc namočiť) v pomere 2:1, tzv. cca 150g :75g.

**Ingrediencie:** 2 väčšie mrkvy, ¼ zeleru (menšieho), ¼ kelu, 1 väčšia cibuľa, 4 plátky čerstvého ďumbiera (zázvor), 3 lyžice francúzskeho droždia – sušeného lahôdkového (nemusí byť), sójová omáčka Shoyu alebo Tamari, nové korenie, celé čierne korenie, bobkový list, rasca a jedno vrecúško bylinnej zmesi **Obnova základu**, labužníci môžu na záver pridať jačmenné miso a sezamovú omáčku Tahini.

**Postup:** Očistené a umyté mäso – alebo cez noc namočenú sóju s obilninou – vložíme do tlakového hrnca, pridáme vodu (miesto vody môžeme použiť aj červené víno), cibuľu, bylinnú zmes Obnova základu a pod tlakom varíme minimálne 2 hod. Po uvarení cez sito scedíme do pripraveného hrnca. Pridáme na slíže pokrájanú zeleninu a ďumbier, francúzske sušené droždie (nemusí byť), sójovú omáčku, podľa potreby dolejeme vriacou vodou a varíme cca 20 minút. Na záver do hrnca vložíme obrane a nakrájané mäso alebo obilninu s bôbmi. Na tanieri môžeme dochutiť ¼ kávovej lyžičky jačmenného misa a lyžičku sezamovej omáčky Tahini.

Takto pripravená polievka vám v chladničke vydrží 4 dni. Vrecúško zmesi **Obnova základu** môžete zakúpiť na [www.tcmslovakia.sk](http://www.tcmslovakia.sk) kód (498). Cena 2,- EUR.