



ARTUR
KOKS

OBČAN v kuchyni



A tray of appetizers including salmon, bread, and vegetables. The tray is ornate and reflective. In the foreground, there are several small appetizers on bread, topped with salmon, lemon slices, and herbs. There are also some larger appetizers, possibly oysters or scallops, on the tray.



www.Zdarma.org

Vše, co je na internetu zdarma...

- * počítačové programy, software, freeware
- * legální MP3 písničky a alba zdarma
- * seriály a TV pořady ke zhlédnutí online
- * počítačové hry zdarma, demoverze her

ARTUR KOKS

OBČAN v kuchyni

aneb

Každý sám svým šéfkuchařem!



Motto:

*Dřív dostal muž za manželku takovou ženu,
která uměla vařit jako její matka.*

*Dnes dostane spíš takovou, která umí pít jako
její otec.*

New York Post

© Artur Koks, 2012

Výtvarný návrh obálky a typografie © Miloš Polášek, 2012

Sazba EN FACE

ISBN 978-80-87264-17-1

PROLOG

Jedním z prvních úkolů, jimiž jsem byl jako mladý začínající redaktor v redakci měsíčníku, zaměřeného na kulturu v regionu, který kulturou ostentativně opovrhoval pověřen poté, co byla zjištěna má zcela nedostatečná orientace o kvalitě a progresi místní ostravské umělecko-kulturní scény (tedy o kom možno či nemožno v onom roce 1969 psát, či kdo je – či není autorsky i politicky „in“), bylo vytvoření pravidelné odlehčující rubriky – třeba s kuchařskými recepty. Ty ideově-politickému hodnocení nepodléhaly a (dle názoru šéfredaktora) zde nebylo co zkazit. Netrvalo dlouho, abych tento názor poopravil, a to ještě před seznámením se zákonitostmi Murphyho zákonů.

Nicméně má naivně-mladistvá iniciativa vykřesala v redakčním stereotypu nový pravidelný sloupek „Z kuchyně mistra FU“ (čínské restaurace se dosud na našem území nevyskytovaly, takže se dalo svobodně fabulovat). Od obvyklých kulinářských koutků se tato rubrika měla odlišovat především neformálností a osobními prožitky a zkušenostmi známých kulturních osobností. Tedy ne recepty opsané od Magdaleny Rettigové či Marie Janků-Sandtnerové, ale spíše vlastními žaludky ověřené rozličné experimenty. Bylo to

tedy vždy spíše milé popovídání s nějakou veselou historkou a pokud možno unikátní baštou na závěr.

Někteří z těch kumštýřů se v kuchyni skutečně vyznali. Ční mezi nimi zejména básník a spisovatel **VĚNCESLAV JUŘINA**. V podhůří Jeseníků, v tehdy civilizací dosud nepostížené obci Purkartice, vlastnil chalupu jako čelný představitel moravské menšiny (česky mluvil ještě hajný a starosta) mezi majoritou řeckých exulantů, pobytem u nás odměňovaných za věrnost ideím marxismu-leninismu, které v onom čase v Řecku přestaly být dočasně populární. Oběma těmito etniky byl uznáván zejména pro svou toleranci k otázkám nacionálním, rodinným, sexuálním i alkoholu. Navíc: kolik obcí se může chlubit existencí živého spisovatele?!

Mistr k exploataci svého free životního stylu využíval i mě podobných bezzemků. Osobního vozu nemaje nabízel za odvoz nocleh, včetně reality show života na svém ranči se sběrem v okolí se vyskytujících plodin. Z paměti nelze vymazat jím organizovaný tak velkolepý sběr hub, že se je nedařilo zkonsumovat všemi tehdy známými metodami (s uzenou slaninou, sázenými vejci i bez nich, se smetanovou či dokonce vinnou omáčkou atp.). A novátorsky tehdy poprvé – ještě ryze teoreticky – inicioval vznik a výrobu *Jedlobedlového oleje*, který se záhy dostal do popředí zájmu

dosud nenormalizovaných masmédií jako jeden z mála vynálezů, za které nevděčíme Járovi Cimrmanovi.

Do naší rubriky tehdy přispěl historkou o čínském císaři, vyžadujícím, aby se za celý jeho život žádné jídlo neopakovalo; jinak hlava dolů. Většina jeho kuchařů tehdy obstála a obstál i Mistr Juřina s předpisem na *Řízkové kvarteto* – kombinace bramborových placků s plátky osmažených přírodních řízků z vepřového, uzeného, jater a hříbků.

Tvůrčí osobnosti obecně jsou v běžném životě povětšinou nespolehlivé, zahleděné jen na ten svůj problém či představu, takže velmi často se stávalo, že ze sjednaného materiálu či schůzky bez varování sešlo a dotyčný kumštýř byl nedosažitelný. Termín dodání rukopisů a makety do tiskárny byl ovšem konečný a visel nad hlavou redaktorů jako Damoklův meč. Tehdejší polygrafická praxe z olověných řádků vysázené sazby a předem kyselinou vyleptaných zinkových štoček měla ovšem do dnešní svobody jakýchkoli počítačových online úprav značně daleko a k dodatečné improvizaci se žádný prostor nenacházel. Dalo se pracovat jen s tím, co bylo předem vysázeno a vyleptáno.

Zákonitě se stalo, že se jednou někam zatoulala i běžně vytvářená rezerva takže v den D, kdy měly být rukopisy předány tiskárně, nebylo v rubrice Z kuchyně mistra FU ani slovo. I sedl jsem k psacímu stroji a plejádu do té doby zná-

mých receptů obohatil o zcela nasucho vymyšlený předpis na Kuře Bananas – včetně historky o návštěvě u TV režiséra, v té době realizujícího reportáže o dočasné sovětské bratrské pomoci ze stále se měnících utajených mobilních stanovišť. Je to historicky první recept, který byl publikován dřív, než byl realizován.

KUŘE BANANAS

Čtvrtky kuřete nebo stehna omyjeme vodou, osušíme utěrkou a vložíme do hlubší misky. Zalijeme nálevem, připraveným ze šťávy z konzervy ananasového kompotu a deci bílého vína a uložíme na pár hodin do chladničky. Je vhodné kousky kuřete v nálevu prokládat, aby se nasákly. Poté se osuší a potřou pastou ze soli, česneku, thajského kari (kardamomu) sladké papriky a trošky chilli. Kuřecí čtvrtky se poté pečou s trochou oleje v grilu nebo remosce cca 45 minut. Nálev poté varem zahustíme a přidáme do něj kousky ananasu z konzervy a na plátky nakrájené kousky banánů. Upečené kuřecí kousky se polijí nálevem a podávají s rýží (třeba žlutou – viz dále). Alternativou je polít kuřecí kousky nálevem a ještě je krátce dopéct. Unikátní sladko-slano-ostrou chuť tohoto pokrmu v jihoamerickém stylu vhodně doplní bílé víno.

Jen k doplnění této historky: skutečně jsme se posléze

sešli a tenhle exotický recept s úspěchem (a podporou několika lahví sauvignonu) realizovali. Zároveň ovšem musím přiznat, že od té doby už nikdy.

Leč dosti veselých historek z mládí; následující řádky vstaly z potřeby doplnit instruktivní publikaci *Na počátku bylo ANO*, rozdávanou novomanželům při svatebním obřadu i praktickými radami z kuchyně. Předpisy tedy neaspírují na michelinské hvězdy; spíše se drží zásady jak za pár korun a bez velkých zkušeností netradičně obstát i v oblasti nejpotřebnější.

LÁSKA PROCHÁZÍ ŽALUDKEM

říkávala babička a já s ní souhlasil už v dobách, kdy jsem si pod slovem láska ještě nedovedl představit nic zajímavějšího, než neměnný vztah k bramborovým plackám. Musím přiznat, že s počátkem dospělosti jsem dospěl k hlubokému opovržení tohoto přízemně materialistického úsloví. Láska v té době u mně totiž skutečně procházela především jinými orgány. Časem se průchod lásky ovšem zkorigoval. Včetně zkušenosti, že vhodně stimulovaný organismus je na lásku lépe připraven.

Jak už z názvu této kapitoly plyne, měla by v ní být řeč

především o kuchyni, receptech a vaření. V době, kdy knižní kuchařky jsou vůči těm živým v evidentní převaze, je ovšem nošením sov do Athén jakýkoli pokus ještě něco nového sepsat. Téměř v každé domácnosti je kuchařských knih plná police – žel jen málokde dostanete na zub něco, co pomůže snést hostitelovy úvahy o vnitropolitické situaci. Dovolím-li si tedy v následujících řádcích v kostce zformovat základní orientaci pohybu v místnosti, která se časem stává důležitější než ložnice, berte to jen jako servisní službu, jako síto osobní zkušenosti, na němž zůstalo jen těch pár kulinářských nápadů, k nimž se neustále vracíme.

Dovolíte-li, ještě malou radu pánům. Muž v zástěře už není nic neobvyklého – i mimo půdu exkluzivních hotelů. Odvaha experimentovat a tvořit je nám mužům holt předurčena i zde: zejména ve sváteční dny. V ty všední však drží žezlo v kuchyni obvykle vaše drahá polovička. A tu bez náležitého ocenění všeho, co není spálené na uhel, u plotny neudržíte. To je ověřená jistota.

KÁVA A ČAJ

S nápoji – tedy jejich přípravou – se člověk v kuchyni setká nejdříve: ať už v podnájmu, na koleji, či v rodinné vile (když rodiče museli nečekaně odjet do divadla).

Káva... Na tohle téma toho každý jistě vyslechl už dost – od zážitků z vůně přes chvíle pohody až po sliby dát to nejlepší. Nicméně tekutina, která se u nás pod tímto názvem podává, je u každého normálního člověka schopna iniciovat žaludeční či dvanácterníkové vředy. Metoda typu vrazit do šálku dvě lžice (jemně mleté) kávy a zalít je vroucí vodou je totiž tou nejhorší alternativou způsobu jak kávu připravit.

Z vlastní zkušenosti člověka, řadu let koexistujícího s diagnózou *ulcus duodenalis*, mohu po mnoha bolestivých zkušenostech potvrdit: „český turek“ už nikdy!

To nejlepší, s čím se člověk může setkat, je klasické *presso*. Náprstek (tedy 50–70 ml) extraktu vylouženého parou tlakem 15 barů z porce hrubě mleté kávy. Její množství je dáno objemem dotyčného držáku, v němž je kávu nutno poněkud natlačit. Jen tak získáme typickou hustou, bohatou pěnu. Pije se horké, s cukrem (dávám přednost třtinovému, či aspoň hnědému, nerafinovanému produktu). Ojedinelá chuť (a relativní neškodnost) *pressa* je v krátkém (zato intenzivním)

vyluhování toho nejlepšího, co mletá káva obsahuje. Krátká doba působení a vysoká koncentrace znemožní vyluhování řady dalších alkaloidů a složek, které z „českého turka“ dělají vysloveně rizikový nápoj.

V málokteré domácnosti ovšem patřičný přístroj mají. Obvykle se vyskytují levné kávovary, jejichž produktem je spíše káva překapávaná. I ta je však díky kratšímu styku s „lógrem“ zdravější. Tento produkt (alespoň podle filmové prezentace) je obvykle servírován v amerických fastfoodech, kam si hrdina odskočil po natankování benzínu.

Káva na Balkáně se vaří v džezvě – velké podle počtu požadovaných šáleků. S cukrem! Předpokládám totiž, že kdo je na tom se zdravím či nadváhou tak špatně, že si cukr nemůže dopřát, neměl by si dopřát ani kávu. Zkuste balkánskou přípravu jednou – a zůstanete u ní. Tedy: porci cukru vsypejte do džezvy, zakápněte špetkou vody a zahřejte – podle chuti až k okamžiku, kdy cukr začne karamelizovat. Přilijte vodu (2 cm pod hrdlo džezvy) a znovu na oheň. Před tím, než voda začne vařit, přidejte kávu (dvě lžičky na koflík) a nechte vzpěnit (což možno opakovat). Nemíchejte (případně jen lehce, aby klesl škraloup) a po chvíli nalijte do moka koflíků tak, aby sedlina zůstala v džezvě. Co je podstatné? Ty naše obligátní dvě lžičky kávy vystačí na jeden malý koflík. Máte-li žízeň, doražte se vodou.

Těm, kteří nemají čas, doporučuji instantní koncentrát (nejlepší bývá ve formě nepravidelných krystalků). Použití je široké. Lze ho sice jen tak vsypat do vody či mléka – ale pak ho chutí jen stěží odlišíte od melty. Zkuste tohle: dvě lžičky instantní kávy nasucho promíchejte se lžičkou cukru, přidejte 1/2 lžičky studené vody a míchejte tak dlouho, až vznikne homogenní medovitá hmota. Zalijte trochou vřící vody (2 lžičky jsou na již zmíněný mini koflík obsahu cca 70 ml). Vznikne voňavá káva s bohatou pěnou, takřka nerozeznatelná od pravého pressa. Obměny s mlékem (nejlépe s neslazeným smetanovým koncentrátem) se mají smíchat před zalitím vodou. Doporučuji.

Budete-li mít plechovku této kávy s sebou na dovolené u moře (pochopitelně v apartmánu s ledničkou) obměňte přípravu tak, že místo vařící vody vhodíte do koflíku s rozmíchanou kávou a smetanou dvě kostky ledu. Tenhle recept jsme začali praktikovat v Dalmácii těsně předtím, než se tam začalo střílet a bývalá Jugoslávie se rozpadla. Nestačil jsem už tedy využít rady tamějších přátel otevřít si na pobřeží EIS-CAFÉ BAR a zbohatnout.

P.S. Pochopitelně i u instantní kávy se jedná o kávu s kofeinem. Věřím totiž, že káva bez kofeinu je na tom stejně jako rum bez alkoholu. Ještě škodlivější.

Kdybych byl postaven před volbu moci si vybrat jen jeden

nápoj (viz známý test s pustým ostrovem) – vyhrál by to čaj. Na předcházejících řádcích obšírně rozebíraná káva je nápojem jaksi opulentním: měla by přicházet na řadu po dobrém jídle, provázena doutníkem a koňakem. Bez takového prologu (a epilogu) hodně ztrácí.

Čaj na rozdíl od toho je jako přítel v nouzi. Je na něj vždycky spolehnutí. Jako povzbuzení je po ruce i když bolí žaludek, jedině s čajem můžete hladovět. Mimo tyto praktické přednosti má však i chuť – na což ovšem u nás širší veřejnost většinou ještě nepřišla. Zkuste si ve venkovské hospodě dát místo kávy čaj (jen pro ověření negativní zkušenosti): obdržíte něco mezi odvarem z loňského listí a tektutinou, vytékající z vodovodu po opravě potrubí.

I v kavárně takového Grandhotelu Pupp (přesněji Moskva, ještě před privatizací) realizoval číšník objednávku čaje takto: sdělil ji kolegovi za kávovarem, jenž mu vzápětí do alpakové konvičky napustil vařící vodu, udělal těch 5–10 právě objednaných káv, vyměnil si s kolegou názor na vývoj interního kursu marky, shodl se s ním v tom, že ty dvě blondýnky uprostřed jsou na rozdíl od Němky u okna naprosto bez perspektiv a předal ták vrchnímu. Ten roznesl kávy (byla dražší a lepší host má přednost) a teprve poté mi postavil na stůl šálek s vychladlou vodou a přilepeným sáčkem baleného čaje. Nevím proč se divil, že mi vadí rozdíl mezi vodou na čaj

a na holení. Všichni sice vědí, že se čaj spařuje právě vařící vodou (zásadně v porcelánu či ve skle) a nechá se 4–6 minut vyluhovat, jakési záhadné normy však obsluhující personál nutí, aby vám místo objednaného čaje donesli sklenici teplé vody s přilepeným čajovým sáčkem. Snad abyste identifikovali, o jakou značku se jedná.

Čaj je u nás k mání v mnoha druzích. Osobně mám nejraději indický (není-li ceylonský), levnějšímu druhu dávám pro výraznější chuť přednost před výběrovým Darjeelingem. Nepředpokládám, že k přípravě čaje budete nahřívát konvici, jak se všeobecně doporučuje (ale nikde nepraktikuje) a doporučím vám přípravu obvyklou u východních národů. Podle předpokládaného počtu šálků (ty na čaj jsou proti koflíkům na kávu asi dvojnásobné – tedy cca 150 ml) dáme do konvice stejný počet lžiček čaje (+ 1 navíc!) a zalijeme jen třetinovým množstvím vody. Po vyluhování slijeme extrakt od lístků. Máme-li samovar, umístíme extrakt nahoru, aby se udržoval teplý. A nyní ho stačí jen ředit dvojnásobným množstvím vřelé vody. Zkuste to, chcete-li zkusit jak chutná čaj.

Podle sdělení přítele Ivana Binara, se zkušenostmi z normalizační ústavní vězeňské převýchovy, to přinášelo téměř stejnou úlevu jako slivovice. Do verze označované jako *magorák* se prý ještě přidávaly vajgly (pro ty, co podobnou zkušeností neprošli: cigaretové nedopalky).

Oč méně má zelený čaj výraznou chuť, o to má zajímavější povzbuzující účinky. Zejména v horku a v jižních zemích. Budete-li např. právě v období abstinence (viz následné pojednání), může být občasná konzumace patřičně koncentrovaného jasmínového čaje pro vás zvláště zajímavou. Zkuste nesladit.

Pro výjimečné chvíle, kdy nevíte, zda se uklidnit či dopovat, doporučuji **čaj maté** z cesmíny paraguayské, vhodný zejména pro intelektuály, umělce a podnikatele v období vyplňování daňového přiznání. Uklidňuje i povzbuzuje současně, pokud je něco takového vůbec možné. Prý se dá i kouřit v dýmce, což jsem nezkoušel a tudíž nedoporučuji, už pro možné nebezpečí zásahu protidrogového komanda.

Jsou stovky dalších čajů, ochucených, ovocných – které se k tomu pravému mají jako jabčák k tramínu. A to není pohana, neboť souhlasím s Milošem Tvrdíkem, že je třeba dát přednost jabčáku před druhákem (čtenáři neznalí vinařské problematiky naleznou vysvětlení v následující podkapi-tole).

Mé nabádání ke konzumaci koncentrovaných nápojů (pochopitelně u kávy a čaje) se kompenzuje s doporučením na přípravu rodinného čaje vhodného ke společné snídani i s dětmi dosud nedospělými. To ten jeden šálek (se dvěma lžičkami 5 minut pařeného čaje) naředíme do litru vody, při-

dáme šťávu z jednoho citrónu a lžící medu. V dobách problematické kvality mléka doporučuji jako nejzdravější nápoj, požitelný v kteroukoli dobu a s libovolnou teplotou, i studený. Vhodný jako osvěžující nápoj na cesty, který netřeba chladit. Trvanlivost – podle okolní teploty – do dvou dnů.

V jižních zemích doporučuji šálek extraktu zředit litrem převařené vody a konzumovat hořký bez přísad (ideální do autobusu při mezinárodní turistice pro ty, kteří whisky, colu a gin s tonikem nemohou pít bez ledu). Na cestách je výhodné používat sáčkových čajů. Jinak dávám přednost volně sypaným druhům, spařovaným třeba v nylonovém sítku.

Říká se, že čaj se nedá ničím zkazit, čímž je míněno, že se dá konzumovat s rozličnými přísadami. Sirupy a ovocem počinaje a rumem a slivovicí konče. Je to pravda, ovšem přiznejme si: pak už se nejedná o čaj.

Zatímco do kávy je med naprosto nevhodnou přísadou, v čaji jeho nevtíravou chuť oceníme. Menší sladkost, na kterou si časem zvykneme, rozhodně není na závadu. A jsme-li u medu, zkuste tuto přírodní „vitamínovou bombu“: Koncentrovaný granulovaný květový pyl necháte rozpustit ve vychladlé převařené vodě (cca 5 lžiček ve 100 ml) a vmícháte do tekutého medu. Každé ráno lžička – a začnete prodělávat na nemocenském pojištění. Podle odborníků je rozhodně

účinnější než drahé multivitamínové koncentráty, nedá se předávkovat a nemá vedlejší účinky.

ACH, TEN ALKOHOL...

Donedávna velmi ožehavé téma, o němž bylo radno se písemně vyjadřovat jen zcela záporně. Přiznejme, že alkohol metlou lidstva je. Jenže lidstvo metly potřebuje – už pro historicky potřebné čištění Augiášových chlévů. Stupňování posloupností zla kouření-chlast-děvky-drogy-komunismus-atomovka je všeobecně akceptováno. Vzhledem k tomu, že však této posloupnosti už masová média nevěnují takřka žádnou pozornost, věnujme tomu pár řádků. Jsem totiž přesvědčen, že první zkušenost s alkoholem by si měl mladý člověk ověřit na vlastní kůži (přesněji na vlastní hlavě, játrech a žaludku) ještě před dosažením plnoletosti. Aby na ni mohlo být rodičovstvem patřičně reagováno (verze nabídnutí sklenky suchého ryzlinku pubescentovi ve stavu kocoviny je mnohem účinnější, než obligátních pár facek).

Není-li podložen vlastní zkušeností závěr, že konzumace valašské slivovice je po bílém víně nevhodná (přesněji po čemkoli se sebemenším obsahem C_2H_5OH) stejně abstraktní jako představa o rychlosti světla. Člověk se sice snaží obstát