# KUCHAŘKA NAŠICH BABIČEK

Vaříme s babičkami recepty našich babiček



TEREZA

glopolis
Prague Global Policy Institute
Pražský institut pro globální politiku

MENU PRO ZMĚNU

náš svět
naše důstojnost
naše budoucnost

Tento projekt je spolufinancován evropskou unií

# Halušky

2 kg brambor
1 kg kysaného zelí
1 kg uzené maso
1 kg polohrubé mouky
1 sádlo
2 vajíčka
cukr
sůl

Brambory oloupeme a nastrouháme. Přimícháme mouku, vajíčka a sůl. Těsto nesmí být tuhé. Do vařící vody protlačujeme těsto přes cedník na halušky.

Vaříme 5 minut. Nakonec propláchneme pod studenou vodou.



# Vánoční kuba



350 g velkých krup
30 g sušených hub
40 g sádla
150g cibule
3 - 4 stroužky česneku
40 g másla
2 dl mléka
tuk na vymazání pekáče
mletý pepř, sůl, kmín

Oprané krupky na chvíli namočíme do studené vody, potom se špetkou soli uvaříme do měkka. Scedíme, propláchneme teplou vodou a necháme okapat. Sekanou cibuli zpěníme na sádle, přidáme předem namočené scezené houby, osolíme, okmínujeme a ve vlastní šťávě dusíme. K měkkým houbám přidáme vařené scezené krupky, okořeníme rozetřeným česnekem, majoránkou a podle chuti osolíme. Dobře promícháme, směsí naplníme pekáček vymazaný sádlem a v předehřáté troubě zapečeme do růžova.

# Koprové langoše

1 kg polohrubé mouky
1 kostka droždí
Sůl
1 l mléka
1 vejce
Asi 30 dkg hladké mouky na vál
Hrst kopru
Hrst (větší) zelené nati z cibule
60 dkg nivy

**POSTUP:**

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

. . . . . .

# Císařský trhanec

150 g polohrubé mouky
1/2 l mléka
3 žloutky
2 lžíce moučkového cukru
Citronová kůra
5 lžic rostlinného oleje
Vanilkový cukr
Špetka soli
Jahodový kompot (může být i jiný)
Sníh z bílků

V mléce rozmícháme žloutky, cukr, citronovou kůru, vanilkový cukr, sůl a mouku, přidáme pevný sníh z bílků a lehce promícháme, až nám vznikne těsto jako na omelety. Vléváme na omaštěnou rozpálenou pánev a pečeme po obou stranách do zlatova.

Upečený trhanec vyklopíme na talíř, dvěma vidličkami roztrháme na menší kousky a poklademe kompotem i se šťávou. Můžeme zdobit šlehačkou nebo smetanou.

# Lívance

1 kg hladké mouky
Kostka droždí
10 dkg cukru
Mléko podle potřeby
2 celá vejce



**POSTUP:**

……

……

……

……

Hotové lívanečky obalujeme v moučkovém cukru se skořicí.

# Celerová pomazánka

Celer a mrkev uvaříme a nastrouháme. Přidáme: sůl, pepř, majonézu a citrón.

Zamícháme a podáváme s vekou, nazdobené bylinkami.

# Balené zelí

1 menší hlávka zelí (spaříme, aby měla měkké listy)
1kg mletého masa
½ kg rýže
3 cibule
Rajský protlak
Sůl, pepř

Na oleji osmahneme cibuli. Smícháme osolené, opepřené maso s rýží. Plníme jednotlivé listy zelí směsí a klademe do hrnce. Zalijeme rajským protlakem s vodou a jeden a půl hodiny vaříme.



# Mamaliga

450g kukuřičné mouky (Polenty)
2l vody
Sůl
2 klobásy
300g brynzy

Za postupného míchání vsypeme kukuřičnou mouku do vařící osolené vody. Vaříme do zhoustnutí.

Klobásy nakrájíme na kostičky a osmažíme. Vrstvy kaše prokládáme klobásou a brynzou.

Krájíme jako dort.



# Zdravé tvoření

**Kuře:**
Vejce
Pepř
Mrkev
Bílá ředkev

**Muchomůrka:**
Vejce
Rajče
Bílá ředkev

**Myš:**
Červená ředkvička
Sýr
Ledový salát

**Beruška:**
Bílá ředkev
Rajče
Oliva
Pažitka

**Paňák:**
Párky
Bílá ředkev
Rajčata
Okurka
Sýr



# Celozrnné kostičky

200g medu
200g třtinového cukru
200g másla
Rozpustit

400g ovesných vloček
50g brusinek, ořechů, kokosu atd.
Zamíchat

Na plech nasteleme pečící papír a rozetřeme do dvoucentimetrové výšky. Uhladit lžící, péct na 180°C asi 15 minut do zhnědnutí okrajů. Krájet na kostičky.



# Danovo sušenky

200g másla
120g hladké mouky
110g cukru moučka
100g kokosu
2 žloutky
2 lžíce kakaa
1 vanilkový cukr

Máslo rozpustit a nechat vychladnout. Žloutky vyšlehat s cukrem, poté přidat zbytek surovin, vypracovat těsto a nechat půl hodiny odpočinout v lednici. Z těsta tvoříme 1,5 centimetrové kuličky, které poté rozplácneme. Pečeme na 170 °C asi 12 minut.



# Mraky

40 dkg másla
25 dkg hladké mouky
7 vajec
½ l mléka
Vanilkový cukr
20 dkg cukru moučka

Těsto: 15 dkg másla a ¼ l vody – svařit. Vmíchat 15 dkg hladké mouky. Ještě chvíli vařit za stálého míchání na tuhou kaši. Po mírném zchladnutí vmíchat do kaše 6 vajec, jedno po druhém.

Krém: 1/2 l mléka, 10dkg hl. mouky, vanilkový cukr, 1 žloutek - svařit. Do zchlazené kaše vmíchat 25 dkg másla a 20 dkg cukru moučka.



# Ořechové muffiny

3 kelímky polohrubé mouky
2 kelímky moučkového cukru
5 vajec
1 tvaroh
3/4 másla
1 kelímek mléka
3 vanilkové cukry
-trochu cukru a vlašských ořechů od oka.

Roztavíme celé máslo, přidáme do něj mléko, pak kypřící prášek a máslo nalijeme do těsta, těsto promícháme. Plníme košíčky na muffiny. Dáme péct na 185°C.



# Ovocný koláč

1 hrnek kefíru
2 žloutky
1 hrnek cukru
1 vanilkový cukr
1 hrnek polohrubé mouky
1 hrnek hrubé mouky
1 prášek do pečiva
½ hrnku oleje
Ovoce + drobenka

Všechno smícháme, nalijeme na plech vystlaný pečícím papírem, posypeme očištěným ovocem a zasypeme drobenkou. Pečeme na 180°C asi 30 minut.



# Pizza kolečka

2dl vody
1 lžíce oleje
½ balíčku (25g) čerstvé droždí
½ lžičky soli
5 dl hladké mouky

Náplň: 100g uzené šunky
1dl chilli omáčky
1-2 dl strouhaného sýra
½ - 1 lžička oregano

Vodu s olejem ohřejte na teplotu 37°C. Droždí rozdrobte do mísy a rozpusťte jej v troše tekutiny.

Přidejte zbytek tekutiny, sůl a většinu mouky. Trochu mouky si odložte stranou na hnětení. Vypracujte hladké těsto. Těsto zakryjte, umístěte je na teplé místo a nechte je asi 30 minut kynout.

Těsto položte na pomoučený vál a vyválejte z něj obdélník.

Uzenou šunku nakrájejte na čtverečky. Těsto potřete chilli omáčkou a posypejte šunkou a sýrem. Přidejte trochu oregana.

Těsto srolujte a nakrájejte na 16 koleček. Kolečka položte řezem nahoru na plech vyložený pečícím papírem a nechte je asi 30 minut kynout. Předehřejte troubu na 225°C.

Kolečka pečte asi 8 minut uprostřed trouby. Po upečení je položte na mřížku a nechte je vychladnout.

Poděkování patří všem zúčastněným:

Janě Banutové,
Anně Glazerové,
Marii Hoyerové,
Anně Jančové,
Anně Koprušťákové,
Hanelore Merhoutové,
Jaroslavě Peltrámové,
Marii Poláčkové,
dětem ze ZŠMŠ Plesná
a celému Ekotýmu.

PŘEJEME

# DOBROU CHUŤ!

