

# Důležité recepty a návody na přípravu

## Masokostní vývar

### Suroviny:

- maso na kosti (ne jenom kosti, ne jenom libové maso – ideálně maso, které je na kosti) - kuřecí, vepřové, rybí (losos, sladkovodní ryby), hovězí, jehněčí, kachní, husí....
- voda
- sůl, pepř, bylinky
- zelenina dle chuti a preferencí

### Postup:

Velmi důležitý je poměr masa na kosti a vody. Ideálně 1:4. Co znamená na 1 kg masokostní hmoty dáme 4 litry vody.

Dáme to vařit, přidáme sůl a pepř. Sesbíráme pěnu a vyhodíme. Pak snížíme stupeň vaření a přikryjeme hrnec. Doba vaření se liší podle použitého druhu masa:

drůbeží max. 3 hod

vepřové max. 4-5 hod

hovězí max. 6 hod

rybí max. 1,5 hod

Zeleninu přidáme buď hned na začátku vaření nebo půl hodiny před koncem nebo kdykoliv mezi tím podle toho, jak měkkou a rozvařenou ji chceme mít.

---

## Fermentované potraviny

### Domácí jogurt

#### Suroviny:

- 1 litr čerstvého plnotučného mléka v co nejvyšší kvalitě
- 3 PL jogurtu, který obsahuje živé kultury

#### Postup:

Pasterizované mléko je potřeba doma ještě šetrně pasterizovat – zahřát na 80°C, nechat vychladnout na 40°C a pak smíchat s jogurtem. Ideálně pak rozlít do skleniček jogurtovače nebo dát do jedné skleničky do sušičky potravin nebo lze i do trouby na 40°C nebo nechat jenom při rozsvíceném světle v troubě.

Důležité je to nechat fermentovat **24hod.**, aby bakterie mohly spotřebovat veškerou laktózu (mléčný cukr).

Následně to dát do lednice, kde to vydrží minimálně týden.

## Domácí zakysaná smetana

### Suroviny:

- 1 litr čerstvé smetany šlehačkové (33,34,36,38 procentní)
- 250ml jogurt, který obsahuje živé kultury

### Postup:

Pasterizovanou smetanu je potřeba doma ještě šetrně pasterizovat – zahřát na 80°C, nechat vychladnout na 40°C a pak smíchat s jogurtem. Ideálně pak rozlít do skleniček jogurtovače nebo dát do jedné skleničky do sušičky potravin nebo lze i do trouby na 40°C nebo nechat jenom při rozsvíceném světle v troubě.

Důležité je to nechat fermentovat **24hod.**, aby bakterie mohly spotřebovat veškerou laktózu (mléčný cukr).

Následně to dát do lednice, kde to vydrží minimálně týden.

## Domácí tibetský mléčný kefir

### Suroviny:

- 1 litr čerstvého plnotučného mléka v co nejvyšší kvalitě
- 2-3 PL kefirové tibetské houby

### Postup:

Pasterizované mléko je potřeba doma ještě šetrně pasterizovat – zahřát na 80°C, nechat vychladnout na pokojovou teplotu a pak smíchat s kefirovou kulturou.

Sklenici mléka s kefirovou kulturou necháme na lince, přikryté, při pokojové teplotě asi **36hod.** Čas je orientační, rozhodujeme se podle konzistence mléka – pokud je jakoby zrazené, pak je čas to scedit, tj. oddělit kefirové houby od hotového kefiru.

Pak máme dvě možnosti – chceme udělat další kefir – pak houby dáme do nového mléka. Nebo nechceme další kefir – pak houby uskladníme v lednici v troše mléka klidně i na dva týdny.

Následně když chceme dělat novou várku kefiru – vyjmeme je z lednice, můžeme je opláchnout v tekoucí vodě a dáme do mléka. Nebo když stále nechceme dělat další kefir, vyměníme mléko houbám, aby měly co jíst po tu dobu, když jsou v lednici.

## Řepný kvas:

### Suroviny:

- červená řepa
- syrovátka
- česnek
- voda

### Postup:

Nařezat řepu na tenká kolečka, dát do 2L flašky s těsným uzávěrem, přidat 1PL soli, hrnek syrovátky, 5 stroužků česneku, doplnit vodou a flašku pořádně uzavřít.

Nechat fermentovat 2-5 dnů při pokojové teplotě. Pak skladovat v ledničce.

Pijeme zředěné s vodou každé ráno nalačno.

Můžete udělat kvas z kterékoliv kombinace ovoce nebo zeleniny, můžete experimentovat.

## Jablkovo – zázvorový – malinový kvas.

### Suroviny:

- jablko
- zázvor
- maliny (jiné bobulové ovoce)

### Postup:

Nakrájet celé jablko včetně jaderníku, oloupat zázvor (asi 1 ČL) a připravit si hrst malin (nebo jiného bobulového ovoce).

Dejte to do 1L flašky, přidejte půl hrnku syrovátky, doplňte vodou. Nechejte fermentovat několik dnů při pokojové teplotě. Pijte rozředěné vodou, skladujte v lednici.

## Kysané zelí:

### Suroviny:

- zelí
- případně i jiná zelenina
- sůl

### Postup:

Nadrobno nakrájené osolené zelí (na kilo zelí 1 PL soli) pomačkat rukama kým zelí nepustí šťávu.

Naplnit do 1 nebo 2L skleněné nádoby, nechat 3- 5cm volný prostor mezi zelím a otvorem láhve, protože zelí zvětší svůj objem. Pořádně zatlačit, aby celé zelí bylo pod hladinou šťávy. Pokud je šťávy málo, je možné to zalít slanou vodou. Zavřít skleněnou nádobu, přikrýt utěrkou a nechat fermentovat při pokojové teplotě. Neotevírat v průběhu. Asi za 7-10 dnů bude ferment hotový. Klidně můžete nechat i déle. Skladovat v chladu.

## Fermentovaná šťáva ze zelí:

### Suroviny:

- zelí
- voda
- sůl

### Postup:

Do mixéru dát nakrájené zelí (3hrnky), přidat vodu (2hrnky), čajovou lžičku soli.

Rozmixovat, přelít vše do větší nádoby s uzávěrem. Nechat místo alespoň 5 cm nad hladinou, těsně uzavřít. Nechat při pokojové teplotě 3-6 dní. Ne na přímém slunci. Pak otevřít, scedit a šťávu dát do lednice.