Krkonošská kuchařka
DANKA ŠÁRKOVÁ
Ana Hita

Krkonošská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Danka Šárková

Krkonošská kuchařka – e-kniha
Copyright © Anahita, 2021

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

© Danka Šárková
© Fotografie na obálce: Lucie Lízlerová, Shutterstock
© Layout: Klára Kašparová
© Nakladatelství Anahita v roce 2021, vydání první
ISBN tištěná kniha: 978-80-877-4058-3
ISBN e-knihy: 978-80-877-4063-7

Krkonošská kuchařka

DANKA ŠÁRKOVÁ

Ana Hita

Vítejte u Danky Šárkové

v Krkonoších a samozřejmě u všech místních horalů, kteří narozdíl ode mne zde žijí léta. To já jsem „naplavenina“, kterou Krkonoše okouzlily už jako malou holku a přála jsem si zde žít. Přej si a vyplní se ti to!

Jak se říká tady v Krkonoších, když vás chce někdo pozvat na něco dobrého?

„Přijďte pobejt“.

Tak vás alespoň díky této knize vítám v Krkonoších.

Držíte v ruce kuchařku, kterou jsme se rozhodli udělat s mým partnerem, který vlastní malou výrobnu regionálních potravin s názvem Krakonošova spižírna a s fotografkou z Jilemnice. Ve druhé vlně epidemie koronaviru /rok 2020/ se nám nějak vše zastavilo a my si tak mohli všechny recepty vyzkoušet, navařit a nafotit v prázdné kompletně vybavené kuchyni.

Myslím, že máte i vy trošku vztah k našim nejvyšším horám, a tak si vás dovolím pozvat do chalup, statků, horských bud a restaurací, ve kterých se dodnes vaří to, co najdete na následujících stránkách.

Scházela jsem se s babičkami a povídala si o starých receptech a o tom, jak se zde žilo v dobách, kdy se chodilo všude pěšky, v chalupách nebyla zavedená elektřina, topilo se v kamnech a místní hospodyňky přesto dokázaly zázraky. Většinu toho, co v kuchařce najdete, se vypěstovalo na místních zahrádkách nebo se chovalo na dvorku či ve chlévech zdejších stavení. Také my jsme si pořídili slepice, pěstujeme zeleninu a několikrát ročně vyškvaříme sádlo a škvarky. Pravidelně chodíme na houby do lesa s celou rodinou. Jen na ty borůvky musím chodit sama. Moje babička vždy tvrdila, že vše, co je tři kilometry od chalupy, se musí otrhat a zpracovat. Dnes by jí bylo skoro sto let a já se při vyprávění zdejších stařenek zase vrátila ve vzpomínkách nejen ke své babičce, ale též jsem si představovala drsný život horalů, kteří si předávali recepty od chalupy k chalupě.

Jak se žilo

Zde malé vyprávění od babiček, které jsem navštívila. Vzpomínaly na dobu za války, kdy byly malé holčičky, vyprávěly mi o životě jejich babiček, které to zase vyprávěly jim. Zajímavé je, že ani jedna nemluvila nevlídně o válce, i když některé zdejší osady a vesnice patřily k Sudetům, ale všechny se rozpovídaly o tom, jaké to bylo v době normalizace, kdy musely odvádět část ze svého hospodaření do výkupu za takzvaný „pakatel". Dále mě úplně šokovalo, že je nechalo Jednotné zemědělské družstvo (oni ho nazývaly ruským kolchozem) hospodařit až do sedmdesátých let, jelikož nikdo z družstva (ovládaného předními komunistickými soudruhy) nechtěl „dřít" zde v kopcích. Naši soudruzi lákali do „kolchozů" hospodáře z jiných míst, než z našich nejvyšších hor. Bohužel i na zdejší statky v sedmdesátých letech došlo a díky komunistům část z nich nakonec zpustla a spadla.

Chalupa 7 ha s kouskem lesa – Horní Štěpanice

Měli jsme krávy, voly, kozy a zvládli jsme se postarat a obdělat celý svůj pozemek jen s rodinou, která čítala rodiče a dvě děti.

U chalupy jsme měli slepičky a kohouta. V době normalizace se muselo vše odvádět do výkupu. Šetřili jsme pro sebe vejce, občas máslo. Někdy se nám podařilo prodat „volně" a z toho bylo víc peněz. Vydrželi jsme až do roku 1976 hospodařit na svém, pak nám vše vzali, odměřili minimální parcelu a zbytek jsme museli „darovat". Soudruzi chodili v kravatách přesvědčovat nás hospodáře, že to pro nás bude lepší. Darovali jsme pozemek, ale byl kupodivu v horách, a tak jsme se nakonec o něj museli starat sami.

Za války na Benecku žilo pět německých rodin. V té době se vše kupovalo na lístky. Kdo neměl dobytek, byl na tom hůř, ale na lístky se dalo koupit vše, co bylo potřeba. Nestrádali jsme, nehladověli. Vařili jsme ze základních potravin, a to brambor, zelí, které se šlapalo v sudech, žitné mouky, kterou nám semleli v Prakovicích. Pěstovali jsme cibuli, česnek, mrkev, krmnou řepu pro dobytek, aby krávy dobře dojily. Měli jsme vejce, mléko, ze kterého se dělalo máslo, sebrala se smetana, vyráběli jsme tvaroh. Chodili jsme do lesa na houby a borůvky.

Co říct na závěr: „Je to smutné, ale Němci se chovali lépe než komunisti." Naštěstí v chalupě žiju celý život a nemusela jsem se stěhovat.

Chalupa 5 ha s lesem – Jestřabí v Krkonoších

Tady u nás to byl velice chudý kraj. Louky a pole jsou všude kamenité a samozřejmě vše je v kopcích. Hodně se zde v minulosti pěstoval len a ten vysál poměrně dobrou půdu. Moji rodiče ji hodně hnojili a pěstovali jsme na našem hospodářství brambory a také mák, který jsme moc nejedli, ale prodávali, abychom měli peníze. Chovali jsme čtyři krávy, kozu a slepice. Z mléka jsme dělali máslo, které se odnášelo do města a za peníze, které maminka utržila, nám pak kupovala oblečení. Do školy jsme chodili tři kilometry pěšky, v zimě samozřejmě ve sněhu. Někdy jsme dorazili úplně mokří a v tom byli po celou dobu vyučování. Když jsme se v mraze vraceli, tak na nás oblečení zmrzlo. Maminka měla doma vždy napečeno, takže po návratu ze školy jsme měli koláče, buchty, vánočku – co zrovna bylo.

Jedlo se hlavně kyselo. To bylo po celý týden. Maminka nám občas uvařila rýži se zelím nasladko a pokud bylo hodně vajíček, měli jsme piškot se šodó. To jsem opravdu milovala. Jinak se jedlo chudě, ale nestrádali jsme, netrpěli hlady. Masa bylo málo. Občas škvarky. Na Vánoce se pekli štědrovnice -vánočky, a na Velikonoce se napekly bochánky. Masopust nebyl, zabíjačka u nás nikdy nebyla. Maminka dělala často polévku se strouháním. Strouhání z mouky, vody, sole a vajíčka se vždy sušilo na posteli na prostěradle.

Neděle se u nás držela a nikdy se nepracovalo, kromě dní, kdy se sušilo seno. Chodili jsme na pouť – to byl pro nás pro děti veliký zážitek

Až do roku 1956 jsme neměli zavedenou elektřinu a svítili jsme petrolejkami. Při kolektivizaci do „JZD" nám sebrali krávy a nechali nám pár slepic. Nerada na období normalizace vzpomínám. Dnes máme naštěstí chalupu opravenou a užíváme si život v krásné přírodě.

Statek 15 ha – Dolní Štěpanice

Statek patřil ke třem největším statkům v Dolních Štěpanicích. Měli jsme dva koně, sedm krav, prasata, ovce a asi šedesát slepic. Maminka pocházela ze tří sester. Jedna se dobře provdala, druhá pracovala u Harracha a třetí zůstala na statku a starala se o něj. Rodina musela držet pohromadě, a tak dvě dcery, které na statku nežily, dostávaly deputát, což bylo dřevo a jídlo. Vajíčka a mléko se jim vozilo i třikrát týdně. Měli jsme čeledíny a vařilo se společně pro rodinu i pro ně. Nejdříve se poklidil dobytek a pak se šlo jíst. Když se sekala tráva, vstávalo se ve čtyři. Jako děti jsme rozhazovaly trávu a seno. Teprve pak jsme všichni snídali a to většinou polévky. Nejvíce se vařilo kyselo a bramboračka. Maminka uměla výborně i hladkou Ančku, vodouku. V zimě se hodně dělalo bramborové těsto plněné švestkovými povidly, často jsme měli bramboráky-sejkory nasladko.

Komunisté naše hospodářství nechtěli, jelikož bylo v prudkém kopci. Nakonec nás v sedmdesátých letech zestátnili, ale bohužel náš statek byl tím, který zpustl a z pozemků jsou louky. Většina statků se zbourala a pozemky byly zestátněny. Tím tradice horských statků hodně zanikla.

Všichni tady v horách znají krkonošské kyselo. Proč asi? Bývalo levné, syté, dostupné ze surovin v každé chalupě a hlavně dobré.

Základem je žitný kvásek, který se v minulosti vyráběl z výškrabků chlebového těsta. Hospodyňka upekla chléb, ale část těsta nechala zkvasit. Říkalo se tomu, že se omlazuje, což znamenalo, že ho zalila vlažnou vodou, zasypala žitnou moukou a v hrnci kyseláku ho nechala kvasit na kamnech. Pak už jen stačily brambory, houby a pokud byly, tak smažená vajíčka na sádle. Kyselo dává tělu kvalitní bílkoviny, vlákninu a zejména vitamín B. Recept najdete na straně 26.

Na horách se převážně dřevařilo/sváželo dřevo/ a tkalo a podle výdělku rodiny se určovalo, co se bude vařit. Strava horalů díky málo úrodné půdě a drsným klimatickým podmínkám bývala velmi skromná. Přes týden se jedly hlavně polévky, nejvíce kyselo/str. /, dále vše z brambor a mouky. Proto se nejvíce pěstovalo obilí, zejména žito, a každý měl u chalupy svoje políčko s bramborami. Ovoce se jedlo syrové, ale též se hodně sušilo. Z hrušek i jablek se vyráběly křížaly. Zejména v západních Krkonoších, kde dnes žiju, byl hodně rozšířen chov včel. Nejvíce se pila pramenitá voda, která byla oblíbená nejen místními, ale též hosty byla velmi vyhledávaná. My máme zde na pozemku vrt a voda je vhodná i pro kojence. Z této vody se v dřívějších dobách vyráběly výborné limonády. Z kořalek se dělala honcovka, šiškouka a smrkouka/str.…/ Pak se samozřejmě pilo pivo.

Nedělní a sváteční strava bývala pestřejší, a to luštěninové kaše, kroupy a občas i maso, které muselo být tučné. O svátcích se peklo velké množství koláčů s vomastou /náplní z tvarohu, ovoce, povidel apod./

Vánoce zaujímaly dominantní postavení z celého roku. Většina stavení měla na začátku zimy plnou spižírnu z podzimu a díky sněhu měli Krkonošáci méně práce, a tak se věnovali přípravě vánočních svátků.

Zejména štědrovečerní večeře byla okamžik, kdy se celá rodina sešla u stolu, kde nesměl chybět houbovec /str…/ Měl obsahovat sedm až devět ingrediencí a všichni ho jedli společně z jednoho pekáče. Samozřejmě lžící. I dnes jsem zažila, že část místních obyvatel stále tradici dodržuje a tuto specialitu jedí společně. Na Vánoce nesměly chybět vánočky zvané Štedrovnice.

Když jsem vybírala recepty, které jsme jeden po druhém uvařili a ochutnali, měla jsem poměrně náročnou práci, abych vybrala jídla, které nám všem chutnala a u kterých jsme si vystačili s hlavními surovinami, které dříve hospodyňky měly. Pojďte a zkuste si uvařit podle prastarých receptů, které jsou nejenom většinou levné, ale též zdravé.

Představte si zasněžené hory, Krakonoše a zkuste jeden, dva nebo tři následující recepty. Já si při jejich vaření k tomu vždy představuji tuto větu:

„Hůř už bylo a lidi nenaříkali. Krakonoš."

- tento nápis najdete napsaný na lavičce ve Vrchlabí. Myslím, že tím je řečeno vše.

BEZ ČEHO SE KRKONOŠSKÁ KUCHYNĚ NEOBEŠLA… A HOSPODYŇKY BYLY SCHOPNÉ UVAŘIT JEN Z TĚCHTO SUROVIN.

Obdivuji všechny kuchařky žijící před mnoha lety na statcích a v chalupách v Krkonoších. Zde jsou opravdu drsné podmínky na pěstování skoro všeho. Přesto dokázaly tyto ženy z tak malého množství surovin uvařit pro početnou rodinu. Když jsem recepty zkoušela s kuchařem a poté společně s fotografkou a ostatními pomocníky opravdu s chutí ochutnávala, musela jsem uznat, že hospodyňky před mnoha lety byly tak trochu kouzelnice. Jak jinak by dokázaly vytvořit takové dobroty z omezených surovin, které i dnes jistě potěší nejednu kuchařku 21. století. Dnes už máme jiné možnosti, díky kterým si nemusíme nejdříve roztopit v kamnech, nasušit ovoce, sebrat vejce u slepic nebo nechat umlít obilí u mlynáře, protože vše koupíme v obchodě. Proto věřím, že vás recepty nadchnou stejně jako mě. Při vaření nemusíte používat síta, cedníky a jiné nádobí. To vše moderní doba nahradila domácími mixery, šlehači, sušičkami ovoce apod. Tím se vám hodně usnadní práce, ale věřte, že vyrobit si doma křížaly, škvarky, sušené houby a klevelu, má něco do sebe. Zkuste si udělat někdy den podle našich předků a zpracovat vše, co vám nabídne les, sad a třeba vaše malé políčko u rodinného domu nebo chaty. Věřte, že vám to přinese hodně radosti, jelikož návrat k přírodě potěší každou dušičku.

Brambory jsou zdrojem vlákniny, která přispívá k pocitu plnosti a podporuje zdravé trávicí funkce. Věděli jste, že obsahují více vitamínu C než rajčata nebo více draslíku než banány? K tomu je nutno dodat, že brambory obsahují též vitamín B, hořčík, železo, riboflavin, fosfor, zinek, kyselinu listovou a mnoho dalšího. Jsou rozšířenou potravinou po celém světě. Na našem území se za posledních padesát let snížila spotřeba na polovinu. V Krkonoších patřily brambory k nejzákladnější potravině krkonošské kuchyně.

Zelí je zdrojem vitamínu C. Jeho hladina je procesem kvašení mnohonásobně zvýšena. Pomáhá při posilování imunity a detoxikaci organismu. Dále obsahuje vitamíny skupiny B, a to betakaroten, vitamín B12, který pomáhá v boji proti stresu, niacin a vzácný vitamín K. Běžně se zelí šlapalo a ukládalo na zimu do nádob. V Krkonoších bylo a stále je velmi oblíbené Vysocké zelí, které se pěstuje ve vyšších polohách a jde o zelí špičatého tvaru, nikoliv zelí kulaté.

Mouka žitná neobsahuje skoro žádný lepek. Je zdrojem vlákniny, vitaminů E, B a minerálních látek vápníku, fosforu, fluoru, železa a hořčíku. Pozitivně ovlivňuje imunitu. Žitná mouka sice tolik nelepí a hůř kyne, ale do těsta se většinou přidávala pšeničná mouka jen v poměru 4:1.

Mouka pšeničná světlá obsahuje mnohem méně vlákniny. Je zdrojem železa, hořčíku, vitamínu B, zinku, ale všechny tyto minerální látky jsou zde zastoupeny v mnohem menším poměru než v mouce žitné. Dříve z bílé pšeničné mouky pekla jen vyšší sociální třída obyvatel Krkonoš.

Vejce obsahují zejména bílkoviny, kvalitní tuky, vápník a železo. Jsou bohatým zdrojem riboflavínu, selenu, vitamínů A, D, E, K. Bez vajec by hospodyňky v Krkonoších nemohly péct. Plní funkci přísad do mnoha jídel, např. dezertů, polévek a omáček. Nosná slepice patřila ke každému stavení.

Sezónní ovoce:

Jablka obsahují velmi mnoho chemických látek, které mají antibakteriální účinky. Jsou zdrojem vitaminu C, železa, mědi a zinku. Jablko je nejdostupnější české ovoce a hrdě ho můžeme nazývat super-potravinou.

Hrušky jsou mimo jiné hlavně bohatým zdrojem draslíku a mají proto vliv na činnost srdce a cév.

Švestky jsou cenným zdrojem vitamínů, kyseliny listové a minerálních látek. Věděli jste, že slupka švestky obsahuje nenasycené mastné kyseliny?

Toto sezonní ovoce bylo jediným ovocem, které se dalo vypěstovat i v drsnějších horských podmínkách.

Houby obsahují zejména bílkoviny a vlákninu. Mají nízkou energetickou hodnotu, nízký obsah tuků a menší množství vitamínů než běžná zelena. V minulosti se houbám říkalo maso lesa a byly jednou ze základních složek krkonošské stravy. Právem ji obyvatelé Krkonoš nazývali darem lesa.

Borůvky jsou zdrojem antioxidantů, vitamínu C, B, dále minerálních látek jako například hořčík, draslík, mangan, železo, měď, zinek a chrom. Borůvky pomáhají zlepšovat noční vidění, posilují imunitu, mají uklidňující účinek. Borůvky patřily též do škatulky dary lesa a hospodyňky je zpracovávaly čerstvé, zavařené a sušené.

Sádlo a škvarky

Sádlo je zdrojem nasycených mastných kyselin a kyseliny olejové, malého množství bílkovin a minerálních látek, včetně stopových prvků. Obsahuje třetinu cholesterolu oproti máslu.

Sádlo odjakživa patřilo mezi nejdůležitější energetické zdroje ve výživě člověka. Bylo neoddělitelnou součástí jídelníčku lidí v Krkonoších. Používalo se na pečení, smažení a mazalo se na chléb. Používali ho nejen k jídlu, ale třeba i jako ochranný a regenerační prostředek pokožky.

Smažení škvarků způsobí, že velká část tuku bude mnohem menší, ale výživová hodnota zůstává u škvarků stejná.

Ořechy – zejména vlašské jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin, bílkovin a sacharidů, z čehož tvoří jen 1 % cukry. Kromě toho jsou vlašské ořechy i výborným zdrojem například hořčíku, fosforu, draslíku a zinku. Jde o superpotravinu, kterou naši předci hojně přidávali do různých pokrmů.

Mléko je zdrojem vápníku a obsahuje vitamíny A, D, B. V mléce také najdete kvalitní bílkoviny a mléčný tuk. Vápník, jehož zdrojem je i mléko, je základní součástí lidského těla.

Smetana je velmi tučná potravina a má vysokou kalorickou hodnotu.

Máslo je zdrojem vitamínů A, D, E a K, které jsou rozpustné v tucích. Obsahuje minimálně 80 % mléčného tuku, vodu a laktózu. Máslo dodává tělu velké množství energie.

Česnek je zdrojem vitamínu B, C, E a kyseliny nikotinové. Obsahuje též vápník, železo, hořčík, sodík, fosfor, zinek a jód. Česnek komplexně posiluje náš imunitní systém. Zlepšuje trávení, snižuje krevní tlak a cholesterol v krvi.

Cibule je zdrojem vitamínů skupiny B, C, E a karotenu. Je bohatá na kyselinu listovou. Dále obsahuje železo, zinek, síru, fosfor, hořčík, draslík, vápník, sodík, měď a jód.

Včelí med je zdrojem vitamínů C, K A a B, dále pak draslíku, vápníku, hořčíku, sodíku. Med je dokonalým zdrojem energie. Lze ho použít jako podpůrný prostředek při léčbě nachlazení, tlumí kašel a podle některých zdrojů navozuje dobrý spánek.

Vysvětlivky k ikonám:

doba vaření

náročnost

počet porcí

Předkrmy

TOLERANC ANEB TVAROHOVÁ POMAZÁNKA

15 min * 1 2

200 g měkkého tvarohu
50 g másla
1 polévková lžíce smetany
1 lžička sl. papriky
sůl
cibule
1 lžička pažitky

Tvaroh utřeme s máslem a smetanou v misce. Přidáme papriku, sůl a na maličké kostičky nakrájenou cibuli. Nakonec vmícháme nasekanou pažitku najemno. Mažeme na chléb nebo podáváme s vařenými brambory.

ŠKVARKY

90 min * 1 počet porcí podle chuti

3 kg syrového sádla
1 lžička soli
100 ml vody
2 lžíce mléka

Sádlo nakrájíme na větší kostky (2x2 cm). Dáme do kastrolu, osolíme, přidáme vodu a mléko a pozvolna škvaříme. Naběračkou odebíráme vyškvařené sádlo nejlépe do kameninové nádoby.

Jakmile máme do zlatova vyškvařené škvarky, scedíme obsah hrnce přes cedník. Hotové škvarky lehce osolíme. Podávají se jak teplé, tak studené.

* Záleží na velikosti kostek a tučnosti.

ŠKVARKOVÁ POMAZÁNKA

20 min | 1 | 2

125 g vepřových škvarků
80 g naložených sladkokyselých hub
1 vejce natvrdo
1 cibule
40 g másla
2 stroužky česneku
1 lžička hořčice
1 lžička kečupu
sůl
pepř

Vejce uvaříme natvrdo, oloupeme. Umeleme najemno škvarky/viz recept škvarky/, nakrájíme cibuli, česnek, vejce, houby a vše promícháme s máslem, hořčicí, kečupem, pepřem a solí. Pomazánku mažeme na chléb.