

Festival odborných dovedností



30. 11. 2004

Kuchařské studio Petr Jiskra, 3. F

Co je bio produkt?

Co představuje v současné době v naší kuchyni?

Jaký má zvuk mezi obchodníky, konzumenty, kuchaři?

Co si můžeme představit pod pojmem bio menu?

Je něco takového vůbec možné uvařit?

■ legislativa

Z hlediska naší legislativy ne. Ta nám říká, že žádné hotové jídlo nelze označit jako bio, protože je prakticky vyloučená možnost zkoumat do detailu autenticitu jedné každé ingredience, kdy některé z nich jako například koření se vyskytují prakticky ve stopových prvcích.

■ zdraví

Zanícený chemik bude argumentovat - a celkem správně - že hygienické kontroly jsou dnes natolik přísné, že už je prakticky vyloučené aby se opakovaly renoncy z pionýrských dob zavádění pesticidů, kdy se američtí farmáři sami sprejovali vrstvou herbicidů v blahé víře, že takto zabrání přenosu škůdců z pole na pole. Herbicidy a pesticidy jsou obsaženy v zem. Produktech ani ne v promích a proběhly dlouhodobé průzkumy, které prakticky anulovaly dopad tohoto množství na lidské zdraví. Ovšem z hlediska herbicidů a pesticidů, které jsou vytrženy z kontextu ostatních aditiv, které jsou nám spolu s jídlem servírovány na talíř v radosti, kolik času a práce jsme si ušetřili přípravou jídla z polotovarů, mražených a konzervovaných výrobků a surovin. Emulgátory, barviva, příchutě, konzervačních přísady spolu s mražením konzervací, homogenizací dokáží jak známe především v fastfoodových řetězců udělat z jídla mrtvou hmotu, která slouží jenom k pocitu zahnání hladu, ne však k nasycení organismu výživou, která byla původně v surovinách obsažena.

■ ekologie

Intenzivní zemědělství abrakadabra věrozvěstů pokroku a lepších zítřků přineslo nechvalně známé fenomény jako rozorané meze, hlubinnou orbu, těžkou mechanizaci hnojení a chytračení s kostními moučkami jako doplňkovým krmivem. Vše v duchu maximalizace produkce ovšem z ní se olovina ukázala jako neživotaschopná přežít zimu, znovu se tedy používala chemie a vznikl bludný kruh jehož důsledky známe dnes v exponenciální řadou zvýšeného výskytu alergií, ekzémů u dětí, a na druhém konci nemoci šílených krav a rozrušení staletých sociálních struktur především hornatých částí naší země, která se jaksí pro tento způsob pojetí existence nehodila, byť naše země sevřená věncem pohraničních hor této přírody poskuteje více než 60%.

■ konzumenti

Kdo je cílová skupina tzv. zdravé výživy? Jsou to oni neživí nemrtví příslušníci importovaných náboženských sekt stravující se výhradně ve vlastních restauracích jídlem, které vypadá, jakoby je již někdo předtím jedl (Govinda, Country Life)? Jsou to sebestřední mladí manažeři, zákazníci bio koutků v hypermarketech, kteří odměřují poměr bílkovin a sacharidů na svých talířích s přesností na dvě desetinná místa? Kdo se zajímá o původ surovin a co jej k tomu vede?



Proč ale existují lidé, kteří podstupují časově, organizačně i finančně náročný boj o jídlo za branami hypermarketů a jejich úhledných a předimenzovaných regálů s podtrženými importovanými nektarinkami?

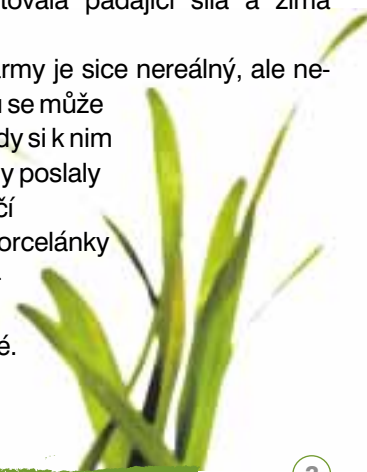
Proč existují zemědělci, kteří přes zvýšené překážky nedají přednost sladké a alibistické nevědomosti zaměstnanců nadnárodních producentů a bojují s povodněmi, suchem státní správou a obchodníky a přežití rodinných bio farem?

Na obě otázky jsem šel hledat odpověď - kam jinam než na bio farmy. Zdánlivě je jich hodně, podle příručky Českého svazu Pro-bio hospodaří ekologicky téměř 7% našich zemědělců. V praxi to však znamená, že v podstatě svou půdu neobdělávají a zajímá je především 3000 dotace z hektaru. Tzv. živých farem, kde se dá něco koupit přímo ze dvora, je tak 15%. Osobně jsem navštívil ty, jejichž produkty jsem potřeboval na sestavení svého bio menu. Mým cílem bylo nepoužít ani jednu surovinu, jejíž původ bych neznal.

■ Titulem ekofarma roku se honosí **mléčná farma** na svahu Jizerských hor nazvaná po nejvyšší kopci v okolí Plavů Filoun. 60 krav a 40 hektarů luk obhospodařuje paní Šourková a Šourek. Dohromady pracují jako přesně seřízený stroj. Kdo si představuje hospodaření na farmě vzdálené časovému střesu a drilu softwarových programů ovládajících život ve městě je na omylu. Výroba sýrů, které vyhrály cenu na vysoké škole zemědělské mezi konkurencí 23 lokálních výrobců čerstvých kravských sýrů vyžadují přesnost lékárnických vah a naprostou organizaci práce. Co na tom, že pracně vydobytý den volna věnuje paní Šourková malování obývacího, rozhodně jí ten den v mlékárně neuvidíte. V mléčnici to vypadá spíše jako v laboratoři, tvář a postavu jediné zaměstnankyně z chalupy pod kopcem nezahlednete pod předpisovým bílým pláštěm, gumáky, zástěrou a čepicí. Před zimou se krávy, které již nejsou vhodné k zabřeznutí, posílají na jatka a zájemci si mohou dopředu objednat maso. Ale žádné výstřelky jako „kilo svíčkové a jednu oháňku“ u Šourků neprojdou. Jediný výběr je mezi pětikilovým a desetikilovým balíčkem, v kterém jsem našel kousek Klientelu mají opravdu exkluzivní. Prezident Klaus letos přijel s ředitelem jedné rakouské banky - spíše než načechrat svůj obraz zastánce životního prostředí se pokochat svým národnostním cítěním a tvrzením „ono to jde“. Jinak zde nejsou výjimkou nablýskané mercedesy německých turistů a zbohatlíků z okolí.

■ Je konec listopadu, **kozí sýry** končí. Bio farma ing. Aleny Králové u Andělského hradu u Karlových Varů minulou středu hlásila: napadl sních, konec sýrů snad ještě pár kousků a pak čekat až do jara. To, co se u Šourků už podařilo, tady čeká ještě rozhodující boj. Každý kraj má svého bio inspektora. Na Karlovarsku je to ing. Perlinger, ředitel střední školy zemědělské a dobrá duše celého českého bio hospodaření. Nad Alenou Královou drží ruku a při osobní návštěvě brzy pochopíte proč. Louky částečně propachtované částečně s nevyřízenými restitučními nároky, 3 kluci zdaleka ne v mužné síle, z nichž nejstarší Venda, student 3 ročníku střední zemědělské školy každé odpoledne pracuje v místní fabrice 5 hodin jako hlídač, aby si našetřil na vysněná studia na vysoké škole. Zemědělské stavení po bývalém státním statku nutně volá po nové střeše, dvůr po likvidaci starých rezavých železných strojů, jediné, co je v pořádku, je 150 bílých koz, které jsou hýčkány jakoby neexistovala padající síla a zima zalézající za nehty.

Optimismus obyvatel farmy je sice nereálný, ale nezlomný. Poslední dobou se může opřít o pár zkušeností, kdy si k nim vyhlášené pražské hotely poslaly na velikonoce pro kůzlečí a umělci z karlovarské porcelánky se při cestě do Prahy zastavují pro sýr, který pak distribují mezi své známé.



■ **Mrkev** jako mrkev. Tak to byste u Horáků v Bystřici pod Perštejnem řekli jen jednou. Aleš Horák zavře oči kousne - a... praví: "Tahle je od Vymětalů z Hané." Zní to magicky, ale při troše zamyšlení najdete logiku: úrodná černozem z Hané bude přát šťavnatému hlubokému kořenu, na první pohled nerozeznatelnému od mrkve z konvenčního obchodu. Zato kamenitá písčité horská půda z Vysočiny bude plodit na pohled nevzhledné a kostrbaté kořeny, ty ale mají sílu a vydrží do hlubokého jara. Řepa a petržel jsou také nejlépe hodnoceny z Vysočiny. Ale to už hovoříme o skutečných znalcích.

■ Co je gurmánské jídlo bez správného **koření**? Ekofarma Sluníčko v Dolním Bousově poskytuje čerstvé bio bylinky prakticky celý rok. Jakkoli řadový okál je přesným opakem vašich představ o bio farmě, Veronika Lálová, která jí obhospodařuje, vypadá jako reinkarnovaná řádová sestra z kláštera s bylinnou zahradou. Proto si pro čerstvou mateřídoušku, kerblík, tymián, šalvěj, yzop, levanduli, lichořeřišnici nebo saturejku můžete zajet i v zimě z dochovaných pramenů těm kouzelníci prý rostlo všechno i pod sněhem.

■ Z čerstvého **ovoce** se přes zimu sežene jenom jablka a hrušky. Pan Kučera z Úlibic u Jičína nebyl sice přítomen při mé návštěvě této farmy, ale ve skladu jej plně zastoupila jeho matka a zakladatelka sadů s tradičními odrůdami Rubín, Rubinela, Idarety které jsou pověstné. Její vnuk Ondra má všechny předpoklady stát se největším farmářem široko daleko. Pokud si toho v každodenním shonu mezi prací v sadu, ve stáji a v garáži stačí všimnout. Jejich zákazníci nejsou žádní falešní romantici a snobové jako u Šourků, ale dělníci z Krkonošských textilek a papíren, kteří již žijí příliš vysoko, než aby se u nich dařilo jablkům. Ondra vždy naloží nákladák a stoupne si před továrnu, když končí „šichta“ a do večera má auto prázdné.

■ **Nekvašený chléb** od rodiny Hradeckých z Jablonce nad Nisou je skutečný evropský unikát. Pšenice a žito ve vlastně vyrobené kádi den proplachují, tři dny pak nechají klíčit, nahrubo rozemelou a s přidáním pouhé soli a kmínu v podoma vyrobené peci a formách upečou. Mouka na naše běžné pečivo je mletá dlouho dopředu a půvab židovských nekvašených chlebů spočíval právě v

tom, že čerstvá mouka je celkem imunní vůči vlastně hnilobné snaze kvásku. Největší práce je bochník nakrájet, oba Hradečtí jsou inženýři a v jejich typicky českých fortelných rukou se rodí další unikátní patent: kotoučové pily na nekvašený chléb! Prostý všech chemických aditiv vydrží maximálně dva dny, důkazem jeho naprosté čistoty je vysoká plíseň, která pozná, co je opravdu kvalitní.

■ **Nápoje**: Zámecké sady Chámce - Lounsko a tradice. Višnový, třešnový a hruškový mošt je sice nejdražší na našem trhu, „kdo však ochutná jiný nechce.“ Pan Syrovátko vsadil na moderní technologie a nakoupil speciální pěti-litrové balení s pípou, které udrží pouze pasterovaný mošt i po otevření kvalitní po dobu několika dní. Distributoři a majitelé velkoskladů Pro-bio a Country Life jej nemají rádi, protože je považuje za zloděje a amatéry a své mošty prodává sám stálým zákazníkům např. hotelu Hilton, velkým pražským restauracím a jak se zdá, nestrádá.

■ **Víno**: Rodina Abrlova, které nejen na Mikulovsku ale i v celých Čechách vlastní unikátní certifikát na bio víno patří mezi domácími k „náplavě“ tzn. v Pavlově se nenarodili a ani po deseti letech je místní komunita nepřijala za své. A aby toho nebylo dost, loni obdrželi titul Ekofarma roku a přijela k nim na vinice a políčko s bylinami natáčet Česká televize. Když žádali o svolení k natáčení na místní radnici, nemohli radní pochopit, čím se o takovou pozornost zasloužili a produkční se ptali: „To jsou opravdu tak dobří?“

Co k tomu dodat? Při přípravě menu jsem se snažil, abych jejich práci nezkažil a abyste na otázku všeetného pavlovského radního dokázali odpovědět sami.

Dobrou chuť



*Noček z farmářského sýru
s mateřídouškou a yzopem,
kozí sýr s ořechy
a sýr z kravského mléka s prachem z červené řepy,
jablko-švestkové chutnay a medová omáčka*



*Hovězí roláda na větrníku z brambor
s mrkvovou kulisou a bylinkovým pestem*



*Medový nákyp s ořechy,
knedlíček z tvarohového sýru
a meruňková esence se slzami meruňkovice*



Noček z farmářského sýru s mateřídouškou a yzopem, kozí sýr s ořechy a sýr z kravského mléka s prachem z červené řepy, jablko švestkové chutnay a medová omáčka

Hlavní surovinou pro tento chod jsou sýry získávané na farmě Filoun, která se rozprostírá v dobře provlhčené a úrodné krajině na úpatí hor kde roste šťavnatá tráva nejvhodnější pro spásání skotu. Kozí sýr pochází z farmy paní Aleny Králové nedaleko Karlových Varů. Na rozdíl od farmy pana Šourka je zde ještě mnoho co zlepšovat, ale lepší kozí sýr najdete jen stěží.

Kalkulace pro 2 osoby

40 g/40 g*	Farmářský sýr - tvarohový druh sýra
2 g/2 g	Mateřídouška
2 g/2 g	Yzop lékařský
40 g/40 g	Tvarohový sýr z kravského mléka
470 g/1 g	Červená řepa
40 g/40 g	Kozí sýr
15 g/15 g	Ořechy vlašské
250 g/125 g	Jablka
80 g/80 g	Švestky sušené
1 g/1 g	Cukr
0,5 g/0,5 g	Sůl
100 g/100 g	Chléb „židovský“, slunečnicový, bílá bageta
2 g/2 g	Zelené bylinky
5 g/5 g	Olej
0,5 g/0,5 g	Ocet

* Hrubá váha/Čistá váha

Příprava: připravené bylinky očistíme, odstraníme zaschlé části a pak jemně nasekáme. Z tvarohového sýru pomocí dvou lžiček připravíme pěkné nočky, které obalíme připravenými bylinkami. Kozí sýr smícháme s nadrcenými ořechy a vymodelujeme. Opět pěkný noček. Třetí druh sýra také vymodelujeme a obalíme červeným prachem. Sušené švestky namočíme a pak je jemně nakrájíme na julienne. Jablka postrouháme smícháme se švestkami a chuť doplníme solí, případně cukrem a octem. Med na teple redukuje a pak smícháme s jemně nastrohanými ořechy. Červený prach připravíme z tenkých plátků červené řepy, které pomalu přes noc usušíme na teple. Sušíme při nízké teplotě, ale také pouze tak dlouho abychom neztratili přirozenou barvu červené řepy. Suché chipsy rozmělníme v hmoždíři a pak jej prosejeme přes jemné sítko. Z plátků chleba vykrojíme krutóny, které jemně otoustujeme

Prezentace na talíři: do středu talíře lžičkou rozprostřeme připravené čatný. Na krutóny položíme nočky, které pak rovnoměrně rozložíme okolo středu talíře. Předkrm doplníme „malováním“ o teplou redukci ořechového medu. Jako dominantu použijeme pro ozdobu sušený jablečný nebo hruškový chips.

Hovězí roláda na větrníku z brambor s mrkvovou kulisou a bylinkovým pestem

Maso použité pro tento recept je z nejlepších kusů stáda biofarmáře pana Šourka, který se specializuje na výrobu sýrů. Jednou do roka jde pár krav z jeho stáda, čítající 60 krav, na porážku. Jeho farma Filoun byla dokonce zvolena nejlepší biofarmou, což je naprostou zárukou kvality a původu masa.



Kalkulace pro 2 osoby

300 g/280 g*	Hovězí roštěnec
40 g/40 g	Slanina
1 g/1 g	Sůl a pepř
50 g/50 g	Olej
60 g/60 g	Mrkev
10 g/10 g	Dižónská hořčice
400 g/300 g	Brambory
2 g/2 g	Zelené bylinky
80 g/80 g	Tuk - máslo
4 g/4 g	Cukr

* Hrubá váha/Čistá váha

Příprava: Roládu připravíme z dobře odleželého roštěnce, který očistíme od tukového krytí i drobných žilek. Z masa ukrojíme plátky asi 0,5 cm silné. Plátky naklepeme, pokryjeme tence nakrájenou slaninou, posolíme a opepříme. Plátky zabalíme do úhledných roládek. Závitky sautýrujeme na pánvi. Mrkvovou omáčku připravíme z očištěné mrkve. Mrkev nakrájíme na malé kostičky a pak jí orestujeme na tuku, mírně zalijeme, osolíme je-li potřeba přidáme špetku cukru. Ještě krátce podusíme a pak vše ponorným mixérem vyšleháme. Bazalkové pesto připravíme z čerstvých lístků bazalky a olivového oleje. Tyto dvě základní suroviny za postupného přilévání oleje mixérem nasekáme. Brambory oloupeme, očistíme a nakrájíme na pravidelná kolečka asi 3-5mm silná. Plátky brambor sautýrujeme do měkka. Těsně před servisem ochutíme solí.

Prezentace na talíři: Ve středu talíře pravidelným vyskládáním brambor do kola vytvoříme větrník. Roládu podélně rozkrojíme a to tak, abychom jo nejvíce odprezen-tovali mozaiku vytvořenou rolování masa se slaninou. Dva „klínky“ masa postavíme na rozložené brambory. Okolo dominanty ve středu přidáme zelenou bazalkovou omáčku a také mrkvovou omáčku.

Medový nákyp s ořechy, tvarohový knedlíček a meruňková esence se slzami meruňkovice

Důkaz toho, že i to nejčistější z Bio kvality může být i mírně nezdravé a to díky kaloriím z použitého cukru a meruňkovice. I přesto také tento chod je připraven z ryze čistých českých bio produktů.

Kalkulace pro 2 osoby

150 g/150 g*	Mouka
80 g/80 g	Med
50 g/50 g	Ořechy
80 g/80 g	Mrkev
20 g/20 g	Cukr
80 g/80 g	Meruňky
	- meruňkový džem
2 g/2 g	Meruňkovice - likér
100 g/100 g	Tvaroh
68 g/68 g	Bílá houska
40 g/40 g	Vejce
70 g/70 g	Mléko
50 g/50 g	Červený džem

* Hrubá váha/Čistá váha

Příprava: Na nákyp připravíme mrkev kterou omyjeme, oškrábeme a nastrouháme. Z mouky, vejce, ořechů, mléka a nastrouhané mrkve připravíme řídké těsto. Formičky vysypeme namletými oříšky a do takto připravené formy nalijeme do l' připravené těsto. Pečeme v troubě předehřáté na 195°C. Knedlíček připravíme z tvarohu nadrobno pokrájené bílé veku, cukru a trochy mouky. Z těsta vyválíme malé knedlíčky, které krátce povaříme ve vodě. Meruňky vypeckujeme, omyjeme a nakrájíme na drobné kousky. Esenc připravíme ze zahřátého mléka do kterého přidáme nakrájené meruňky (lze použít i meruňkový džem) a vše dobře napěníme ponorným emulgátorem. Před servisem esenci navoníme trochou pálenky.

Prezentace na talíři: Ke kraji talíře naaranžujeme upečený nákyp. Meruňkovou esenc naplníme do malé skleničky a tvarohový knedlíček dáme do malé lžičky, která bude také součástí tohoto servisu.



Certifikáty použitých bioproduktů

