



RECEPTY A JÍDLO 08. 01. 2016

Jak připravit poctivé domácí vývary bez umělých dochucovadel?

Hotový zeleninový, rybí, kuřecí, hovězí i vepřový domácí vývar se dá doplnit podle chuti tím, co máte rádi, od nakrájené čerstvé zeleniny, až po...

Bez čeho se neobejde příprava domácího vývaru?

Hotový zeleninový, rybí, kuřecí, hovězí i vepřový **domácí vývar** se dá doplnit podle chuti tím, co máte rádi, od nakrájené čerstvé zeleniny, až po nudle či rýži. Přestože ale existuje nespočetné množství variací na vývary, základ je vždy stejný – **kvalitní a čerstvé suroviny**.

Zapomeňte na polotovary, domácí vývar je nenahraditelný

Kupovaný bujón je sice v časové tísní a nouzi dobrým pomocníkem, ale nic nenahradí kost s kusy masa, celer, mrkev nebo petržel. **Bujóny** navíc obsahují spoustu solí, glutamátů a dalších chemických látek. A nikdy vám nevykouzlí tak opravdovou chuť, jako skutečné maso nebo zelenina. Raději na ně tedy při tvorbě domácích vývarů zapomeňte.

Maso a kosti

Pokud chcete tedy uvařit opravdu dobrý, zdravý a poctivý rybí, kuřecí, vepřový či hovězí **domácí vývar**, neobejdete se bez masa a kostí. V dobrých řeznictvích mívají odložené speciální kosti a části masa na polévky, a vždy vám rádi poradí, který kus zvířete se vám bude hodit. Nemusíte mít obavy,

na domácí vývary rozhodně nepotřebujete žádné drahé části masa. Naopak. Je to úžasná příležitost, jak zužitkovat i **skelety, krky, žebra** nebo zkrátka to, co už byste jinak nespotřebovali.

Domácí vývary a zelenina

Na **kvalitní domácí zeleninový vývar** budete potřebovat především spoustu čerstvé zeleniny. Zelenina je samozřejmě skvělou a nenahraditelnou součástí i vývarů masových. Základem zeleninových vývarů je **kořenová zelenina**, tedy mrkev, celer a petržel. Dále vývaru dodá skvělou chuť **cibule** a **česnek**. Česnek však delším vařením ztrácí chuť, proto se doporučuje jej přidat až ke konci přípravy. Můžete však použít i další zeleninu podle chuti, například rajčata, kedluben, květák a podobně.

Bylinky a koření pro domácí vývary

Součástí domácích vývarů jsou také bylinky a koření. Pokud máte bylinky vlastní, máte zase o krok blíže k dokonalému domácímu vývaru. Pokud však nemáte, nezoufejte. I kupované svou úlohu splní dobře. Dejte však pozor na jejich čerstvost a v případě sušeného koření na množství přidávaných solí a emulgátorů.

Správné nádobí na domácí vývary

Masový ani zeleninový vývar nevyžaduje při své přípravě příliš nádobí. Je ale nutné, abyste zvolili to správné. Například velikost hrnce musí být dostatečná. Počítejte s tím, že všechna zelenina a kosti zaberou hodně místa a pokud si vzpomínáte na hodiny fyziky a na Archimédův zákon, jistě nemusíme upozorňovat na to, co se stane, až všechny ty vyvařené věci vyjmete. Pokud tedy chcete mít vývaru ve výsledku hodně a nějaký si třeba i zamrazit, budete muset použít **opravdu veliký hrnec**. Dále je dobrým zlepšovákem speciální nerezové **síto do hrnce**, které pak jednoduše vyjmete s veškerým obsahem tak, aby vám zbyl jen čistý vývar. Pokud však tuto pomůcku nemáte, nevadí. Vývar přecedíte i dodatečně přes běžné jemné sítko nebo látku.

Rady, tipy a zásady při vaření domácích vývarů

Znáte to pořekadlo, že když dva dělají totéž, není to totéž? To platí samozřejmě i při vaření. A možná dokonce dvojnásob. Domácí vývar se dá uvařit dokonale, ale bohužel i naprosto špatně. Pokud nebudete postupovat správně, může vám místo lahodného vývaru vzniknout jen mdlá ochucená voda. A je jedno, jestli zvolíte ty nejlepší suroviny nebo ne. Tak jako všude, na detailech záleží i při vaření.

Možná se zdá, že připravit **poctivý domácí vývar** je jednoduché a zvládne to každý. Uvařit dobrý masový či zeleninový vývar opravdu není žádná velká věda, jen je potřeba si zavčas uvědomit, že existují pravidla, bez jejichž dodržení nebude výsledek perfektní.

- Zalévejte suroviny studenou vodou – chuť bude plnější a výraznější.
- Pokud však vyvařujete veliký kus hovězího, které chcete následně použít například k omácce, maso vkládejte do vroucí vody.
- Nechte vyvařit cibuli i se slupkou – slupka dodá vývaru pěknou barvu.
- Pro ještě lahodnější chuť domácího vývaru upečte předem kosti s masem pár minut v troubě.
- Masové vývary potřebují několik hodin, zeleninový vývar můžete vařit kratší dobu.
- Domácí vývar osolte, až když budete mít v hrnci všechny suroviny a vývar bude skoro hotový.
- Snímejte z vývaru průběžně vzniklou pěnu, zabráníte tak jeho zakalení.
- Zeleninu nekrájejte na malé kousky, nechte ji vcelku nebo na velké kusy.
- Pokud chcete domácí vývar zmrazit, počkejte, až vychladne, seberte tuk, přecedte přes velmi

jemné síto a poté teprve dejte do mrazáku v uzavřených nádobkách.

Dopřejte domácímu vývaru čas

Velice důležité je vaření domácího vývaru neuspěchat. Ať už se jedná o zeleninový vývar, hovězí vývar, kuřecí vývar, vepřový vývar či rybí vývar, pokud má být chutný a silný, potřebuje svůj čas. Vývar by se měl **vařit velmi pomalu**, nejlepší je nechat jej pouze mírně probublávat. Ty nejhutnější a nejpocitivější domácí vývary se vaří i několik hodin. Pokud domácí vývar chcete redukovat a získat tak **demi glace**, zabere vám vaření dokonce 24 až 48 hodin.

Tip! Například kuřecí skelet se dá koupit i samostatně – obchodníci si za něj však často účtují přehnané peníze. Finančně výhodnější je koupit celé kuře (kachnu, husu, králíka...) a zbytek masa zpracovat jinak, popřípadě zamrazit. Ušetříte tak peníze a dobré maso později jako když najdete.

Čím domácí vývar doplnit?

Pocitivý domácí vývar je vynikající ingredience, kterou v kuchyni využijete nejen na polévku, ale i do různých omáček, pod masa a podobně. Domácí vývar dokáže vždy jídlu dodat ten správný šmak. Jeho velkou výhodou je i obrovská variabilita. Člověk do vývaru totiž může přidat v podstatě cokoli, co má rád. Mohou to být **kousky masa**, oblíbená **zelenina**, jako je mrkev, kukuřice, hrášek, kapusta, květák a tak dále, **rýže**, **těstovina**, nebo také **nudle**. Skvělé jsou také různé **svítky** a **opečené chleby** či všelijaké **knedlíčky**. Pokud chcete polévku opravdu vydatnou, můžete si ji na závěr ještě doplnit o **sýr** či **vejce**. Kachní či kuřecí vývar chutná skvěle například i s **kachními srdíčky** či **žaludky**. Takové maso je totiž úžasně jemné a zdravé. Pokud vyznáváte zdravý životní styl, oceníte možná také **pohanku**.

Jak si doma vyrobit skvělé doplňky, zavářky a vložky do domácího vývaru

Doplňků a vložek do polévek existuje spousta. Vybrali jsme několik typově odlišných, které vám nyní představíme. Recepty jsou samozřejmě jen základní, každý si je může dochutit a doladit dle svých chutí a představ.

Vaječný svítek

Vaječný svítek se skvěle hodí do jakéhokoli domácího vývaru. Hovězí vývar lahodně zjemní, zeleninový zase osvěží. Na svítek si připravte 2 vejce, 2 lžíce polohrubé mouky, špetku soli a trošku muškátového oříšku. Všechno smíchejte, vzniklé těstíčko nalejte na pánev a osmahněte z obou stran dozlatova. Poté nakrájejte na krátké plátky.

Karbanátek z trojobalu

Kachní, kuřecí, ale i vepřový vývar skvěle doplní velmi jednoduchá vložka, kterou máte hotovou raz dva. Jedná se navíc o skvělý způsob, jak zužitkovat zbylé suroviny pro trojobal, když smažíte například řízky. Zbylé vejce, strouhanku a případně i trošku mouky smíchejte do hmoty, ze které vyrobte karbanátek. Ten usmažte stejně jako řízek, po vychladnutí rozkrájejte a doplněk vašeho domácího vývaru je hotov.

Domácí polévkové nudle

Na domácí nudle také nepotřebujete nic speciálního. Vystačí si s jedním vejcem a asi 100 gramy

hrubé mouky. Tyto dvě suroviny rozmíchejte se lžící vody a trochou soli. Promíchejte a vytvořte tuhé těsto. To rozválejte na velmi tenkou placku a z té krájejte tak tenké nudle, jak si přejete. Nechte na vále pár minut vysušit, krátce povařte a můžete podávat. Domácí nudle se hodí do všech vývarů, děti jistě ocení například kuřecí vývar s nudlemi a jemným masíčkem.

Křupavé chlebové kostičky

Například rybí vývar chutná skvěle s na másle osmaženým chlebem nebo nasucho opečenou vekou/rohlíky nakrájenými na malé kostičky.

Domácí játrové knedlíčky

Vepřový vývar, ale také hovězí vývar či kuřecí vývar, skvěle doplní játrové knedlíčky. Na jejich přípravu budete potřebovat misku rozmixovaných jater, na másle orestovanou cibulku, stroužek česneku, sůl, pepř, majoránku, petrželku, trošku rozšlehaného vejce a trochu strouhanky. Všechno smíchejte a vymodelujte knedlíčky. Nakonec je zavařte ve vroucí vodě.

Krupicové knedlíčky

Krupicové knedlíčky skvěle obohatí zeleninový vývar, ale i kuřecí vývar či rybí vývar. Připravíte je velice snadno smícháním 2 vajec, 4 lžic krupice, 1 lžičky másla, trošky soli a muškátového oříšku. Z těchto ingrediencí vytvořte hmotu, kterou pak po malých „knedlíčkách“ (pokaždé asi půl lžičky) házejte do vroucí polévky na 5 minut.

Vaječné kapání

Smíchejte 2 vejce, špetku soli, 4 lžíce hrubé mouky a 4 lžíce mléka. Vytvořte polotekuté jemné těsto. To pak lijte do vroucí polévky přes hrubé síto nebo vidličku. Vařte asi 3 minuty.



Recepty na vývary, které zasytí i pomůžou, ale hlavně chutnají

Existuje spousta různých **receptů na domácí vývary**. Každý kuchař má své oblíbené. Představíme vám nyní alespoň pár osvědčených, které vás jistě nezklamou. Množství surovin si vždy můžete upravit podle vlastní chuti a podle objemu vývaru, který chcete získat. Obecně větším množstvím masa i zeleniny nic nezkazíte, **pocitivý domácí vývar** jen získá na chuti, barvě a síle. Domácí vývary můžete dochutit libovolně bylinkami, které máte rádi.

Domácí masové vývary

Masové vývary jsou asi nejpočetnější skupinou vývarů. Můžete si připravit vývar v podstatě z jakéhokoli druhu masa. Využijete tak skvěle všelijaké kosti, krky, skelety či vnitřnosti, které byste už jinak vyhodili. Nejoblíbenějšími vývary jsou u nás **kuřecí vývar, vepřový vývar, hovězí vývar, rybí vývar, králičí vývar a vývar kachní**. Nyní si napíšeme základní recepty na tyto polévky, které si můžete doplnit sami o zeleninu, maso či vložky a doplňky, které byly zmíněny výše, nebo o své vlastní.

Kuřecí vývar

- kuřecí skelety, kuřecí paličky, kuřecí křídla či stehna
- cibule, mrkev, celer, petržel
- 4 kuličky pepře, 4 bobkové listy, 4 kuličky nového koření, sůl

Pokud chcete mít kuřecí vývar skutečně vyšperkovaný, skelety nebo další kuřecí díly nejprve pečte asi 20 minut v troubě vyhřáté na 200 °C. Poté je vložte do hrnce, přidejte omytou a nakrájenou zeleninu a vše zalijte studenou vodou. Doplněte o koření a přiveďte k varu. Nechejte vařit na slabém plameni asi 2 hodiny. Poté scedte, dosolte a přidejte vložky dle libosti. **Domácí kuřecí vývar** skvěle doplní například domácí nudle a maso obrané ze skeletů.

Vepřový vývar

- vepřové kosti
- cibule, mrkev, celer, petržel, česnek
- 5 kuliček černého pepře, 3 bobkové listy, 3 kuličky nového koření, sůl, libeček

Nejprve upečte vepřové kosti v troubě (tento krok je možné opět vynechat). Poté kosti i s výpečkem vložte do hrnce, přidejte cibuli, pepř, bobkový list, libeček a nové koření a zalijte studenou vodou. Dejte vařit. Asi po hodině přidejte veškerou zeleninu a nechejte ještě lehce probublávat asi 2 hodiny. Poté vývar scedte, dochuťte solí a vložte do něj doplňky dle libosti. **Domácí vepřový vývar** chutná skvěle se zeleninou, pohankou a obraným masem z vyvařených kostí. Pohanka by se neměla vařit dlouho, stačí jen pár minut ohřát.

Hovězí vývar

- hovězí žebra s masem, morkové kosti a kus hovězího masa
- mrkev, celer, petržel, petrželka, pórek, cibule
- 3 kuličky černého pepře, 4 bobkové listy, 4 kuličky nového koření, libeček, sůl

Hovězí kosti a maso nejprve opečte v troubě (opět asi 20 minut). Mezitím dejte do hrnce očištěnou zeleninu, koření, vše zalijte studenou vodou a dejte vařit. Maso tentokrát vkládejte do vroucí vody, jelikož hovězí maso budete nejspíše jíst zvlášť a tímto způsobem bude lepší. Pokud ne, postupujte standardně tak, že maso i kosti vložíte do studené vody. Ztlumte plamen a vařte na mírném plameni asi 3 hodiny. Nakonec dosolte podle chuti, případně přidejte bylinky. Po scezení přidejte vložku dle výběru. **Domácí hovězí vývar** bude výborný doplněný o játrové knedlíčky nebo karbanátky v trojobalu.

Rybí vývar

- hlavy a vnitřnosti z kaprů
- mrkev, celer, petržel
- 4 kuličky černého pepře, 4 kuličky nového koření, sůl

Očistěte hlavy (zbavte i žaber a očí) a společně s vnitřnostmi je vložte do hrnce. Zalijte studenou vodou a pomalu přiveďte k varu. Přidejte očištěnou zeleninu a koření a vařte na mírném plameni asi 2 hodiny. Dosolte a scedte. Pokud nemáte rádi chuť ryby, dá se zmírnit přidáním česneku. **Domácí rybí vývar** výborně chutná s opečeným pečivem. Skvěle ho doplní samozřejmě také jikry a mlíčí.

Králičí vývar

- králičí skelet nebo stehna (popř. i celý králik)
- mrkev, celer, petržel, česnek, cibule
- 6 kuliček černého pepře, 5 kuliček jalovce, 3 bobkové listy, 5 kuliček nového koření, sůl

Králika vložte do hrnce společně s očištěnou a překrojenou zeleninou. Přiveďte k varu a přidejte koření. Poté vařte na mírném plameni asi 2 hodiny a scedte. **Vývar z králíka** můžete doplnit například o vaječný svátek či kapání.

Kachní vývar

- kachna (kosti i s masem)
- mrkev, celer, petržel, cibule, česnek
- 8 kuliček černého pepře, 5 kuliček nového koření, 3 bobkové listy, tymián, sůl
- 100 ml bílého vína

Kachnu rozčtvrtěte, osolte a v pekáči pečte společně se vším kořením i zeleninou asi 1 hodinu. Poté dejte vše do hrnce, zalijte studenou vodou a přiveďte k varu. Nechte slabě probublávat asi 3 hodiny. Poté scedte a přidejte víno. **Domácí kachní vývar** chutná výborně s játrovými knedlíčky i se zeleninou.

Domácí zeleninové vývary

Zeleninové vývary tvoří další skupinu oblíbených vývarů. Jsou vhodné i pro vegetariány a také velmi zdravé.

Zeleninový vývar z kořenové zeleniny s kedlubnou

- mrkev, celer, petržel, kedlubna
- cibule
- 4 kuličky černého pepře, 4 bobkové listy, 4 kuličky nového koření, sůl

Očištěnou a nakrájenou zeleninu dejte do hrnce s vodou a přiveďte k varu. Přidejte koření a nechte probublávat asi 1 hodinu. Poté dosolte podle potřeby a přecedte. Zeleninu můžete dokrájet a do vývaru vrátit, nebo můžete zeleninový vývar doplnit například krupicovými knedlíčky. Samozřejmě můžete zvolit navíc jakoukoli další zeleninu podle chuti. Skvělé jsou rajčata (dodají krásnou barvu), kapusta či brambory.

Zeleninový vývar s řasou

- mrkev, celer, petržel, rajčata, petrželka
- cibule, česnek
- kousek řasy wakame (dopředu namočené)
- 4 kuličky nového koření, 5 kuliček černého pepře, 3 bobkové listy, kmín, sůl

Všechnu zeleninu omyjte a nakrájejte. Přidejte nakrájenou řasu a koření a v hrnci zalijte studenou vodou. Vařte na mírném plameni asi 1 hodinu. Nakonec scedte a doplňte vložkou dle svého výběru.

Dietní vývary při průjmu, zvracení

Domácí vývary jsou skvělou první pomocí také při lehčích nevolnostech. Pokud zvolíte ten správný, nebude vám dráždit žaludek a naopak vám ho zklidní. Samozřejmě je nutné, aby vývar byl dietní, neslaný, nekořeněný a můžete ho sníst pouze menší množství.

Dietní vývary jsou vhodné také pro kojence. Neobsahují totiž přebytky soli, koření ani tuky, které malé děti jíst nesmějí. Pro ně je nutné vývary však nakonec ještě promixovat.

Mrkvový vývar s rýží

- mrkev
- hrstka rýže
- 1/2 lžičky olivového oleje

Mrkev očistěte a nastrojte. Na trošce oleje nejprve lehce poduste s trochou vody. Zalijte další vodou a dejte vařit. Do vroucí vody s mrkví přidejte rýži. Jemně osolte. Můžete přidat například i bramboru, pokud se cítíte lépe.

Kuřecí krémový vývar s mrkví

- kuřecí maso bez kůže
- mrkev, petržel
- lžička olivového oleje, sůl

Kuřecí maso uvařte společně s mrkví a petrželí doměkka ve 400 ml vody, přidejte malou lžičku oleje, trošku soli a rozmixujte.

Jemný zeleninový vývar s bramborem

- mrkev, petržel, brambora
- lžička olivového oleje

Zeleninu vařte doměkka asi ve 400 ml vody. Uvařenou směs poté rozmixujte a přidejte lžičku oleje.

Při žaludečních či střevních potížích můžete podávat klidně i masové vývary, které jsme představili výše. Musíte však dbát na to, aby v nich nebylo příliš koření, soli a tuku. Jako vložky pak určitě nepoužívejte žádné smažené ani těžké potraviny.

Domácí vývary na kocovinu

Rána po kvalitní akci bývají krušná, to asi každý zná. Člověk se nachází ve stavu, kdy lituje všeho, co minulý den vypil a snědl, a nedokáže si představit, že by něco měl jíst právě teď. Ale existují vývary a polévky, které tento stav dokážou zklidnit a udělat člověku o mnoho lépe.

Vývar na kocovinu si však raději připravte dopředu, jak už bylo zmíněno, silná polévka potřebuje svou péči a čas. Ani jedno z toho však po noci probdělé a protančené na stole s láškou vína v ruce nemůžete rozhodně vaření věnovat.

Hovězí vývar s vejcem

Hovězí vývar připravte podle receptu výše, nejlépe den předem. Poté pouze dobře ohřejte

požadované množství vývaru a ještě když je vařící, vhodte do něj zavařit celý žloutek.

Kuřecí vývar s česnekem

Připravte si kuřecí vývar podle výše popsaného receptu. V požadovaném množství pak chvíli povařte 2 stroužky prolisovaného česneku a podávejte. Pokud se na to cítíte, můžete k polévce přikusovat nasucho opečený toust.

Kuřecí vývar se zázvorem a domácími nudlemi

Kuřecí vývar připravte opět podle receptu výše. Navíc v něm však nechejte vyvařit i pár kousků zázvoru. Scezený vývar podávejte s nudlemi nebo nakrájenou mrkví. Pozor! Se zázvorem opatrně, aby naopak nepodráždil trávicí trakt.