



STAROČESKÉ OKÉNKO 11. 01. 2021

Staročeské polévky 3x jinak: Uvařte si je levně a chutně na oběd nebo k večeři

Staročeské polévky mají stále své příznivce, jelikož sestávají z levných ingrediencí, a přesto jsou chutné. Zasytí a příjemně vás zahřejí v kterémkoliv ročním období. Přinášíme vám několik osvědčených babičkových tipů, které osloví jak vegetariány, tak i „všežravce“ a gurmány.

Mezi **typické staročeské polévky** můžeme zařadit například **česnečku „žebračku“**, nebo **drůbkový kaldoun**. Nejen tyto dva jednoduché a lahodné recepty v následujících řádcích naleznete. Inspirovat se můžete třeba i **zelňačkou „couračkou“**, která je nabitá vitamíny.

Staročeské polévky 3x jinak: Česnečka „žebračka“

Když se řekne „**staročeské polévky**“, jistě se některým z vás vybaví česnečka „žebračka“. Tento ne příliš důstojný výraz však neubírá na její lahodnosti. Je sice složená z levnějších ingrediencí, ale

výsledek rozhodně stojí za to. **Potřebovat budete tyto suroviny:**

- **¼ kilogramu chleba** (ideálně staršího kváskového)
- **6 až 8 stroužků česneku** (nebo dle chuti)
- **1 kus žluté cibule**
- **3 vajíčka**
- **750 mililitrů zeleninového vývaru**
- **1 až 2 lžíce vepřového sádla**
- **cca 1 lžíce sušené majoránky**
- **trochu drceného kmínu**
- **1 kus větší brambory**
- **asi 1 dcl smetany na vaření** (nemusí být)
- **sůl a mletý pepř dle chuti**

Před přípravou **česnekové staročeské polévky** si oloupejte **cibuli i česnekové stroužky** a nasekejte vše najemno. Některé kusy česneku můžete i prolisovat. K ruce si vezměte větší hrnec a v něm rozpusťte na středním plameni **trochu vepřového sádla**. Až bude tuk rozpálený, orestujte na něm cibulku i česnek. Dále přisypte i loupanou a omytou **bramboru** nakrájenou na menší kostky a **kousky chleba** (případně jen střídky). V momentu, kdy cibulka zesklouvá a brambory se opečou, přisypte sušenou **majoránku, kmín, sůl**, dle chuti i **pepř** a promíchejte. V další fázi ingredience přelijte **zeleninovým vývarem** (může být i masový) a nechte vařit do měkka **asi dvacet minut**. Na závěr rozšlehejte v polévce **vajíčka**, zjemněte dle preferencí **smetanou** a podávejte horké. Pokud si budete chtít tuto staročeskou polévku vylepšit, můžete zvolit k servírování i strouhaný sýr a šunku. Přejeme dobrou chuť.



Staročeské polévky 3x jinak: Drůbkový kaldoun

Drůbkový kaldoun patří spíš mezi **svátečnější staročeské polévky**, uvařit si ho však můžete prakticky kdykoliv. Tradičně je součástí svatomartinských hodů, co ho i přesto zvolit jako hřejivý pokrm na nedělní poledne? Obstarejte si tedy tyto suroviny:

- **1 kilogram kuřecích nebo husích žaludků, krků, srdíček, skeletů** (mohou být i z kachny či krůty)
- **cca 2 litry vody**
- **150 gramů mrkve, celeru a petržele ve stejném poměru**
- **100 gramů másla**
- **1 kus žluté cibule**
- **1 snítku čerstvé hladkolisté petrželky**
- **1 až 2 lžíce hladké mouky**
- **trochu muškátového oříšku**
- **1 kus bobkového listu**
- **2 až 3 kuličky nového koření**
- **sůl a mletý pepř na dochucení**
- **100 mililitrů smetany na vaření**
- **1 žloutek**
- **100 gramů širokých nudlí do polévky**

Ještě předtím, než se pustíte do vaření této skvělé staročeské polévky, **omyjte si pečlivě drůbky**. Ty pak vložte do hrnce a **přelijte vodou**. Dále mírně **osolte** a dejte vařit na mírnějším plamenu **po dobu dvou hodin**. Průběžně vývar čistěte od pěny na hladině. Asi po dvou hodinách pak přidejte k drůbkům **očištěnou kořenovou zeleninu, petrželku, kuličky nového koření, bobkový list** a vařte další hodinu. Až bude vývar hotový, scedte jej do jiného hrnce a **maso se zeleninou nakrájejte na menší kousky**. V prázdném hrnci následně **rozpusťte máslo** a opražte na něm **jemně nasekanou cibulku**. Až bude dozlatova osmažená, zasypte ji **hladkou moukou** a vytvořte světlou jíšku. Nakonec vše přelijte scezeným **vývarem**, vložte pokrájené **maso** (obrané drůbky), **mrkev, celer, petržel** a dobře promíchejte. Váš lahodný kaldoun je na světě, a tak jej můžete odstavit z plotny. Nakonec ho zbývá jen dochutit solí, pepřem, zjemnit smetanou s rozšlehaným žloutkem a je to. Polévku podávejte horkou s vařenými širokými nudlemi. Dobrou chuť.

Staročeské polévky 3x jinak: Zelňačka „couračka“, která doplní vitamín C

Zelňačka „couračka“ patří mezi zdravé staročeské polévky, díky které doplníte v chladném období především **vitamín C**. V tradičním receptu se přidává na závěr smetana na vaření, která pokrm zjemní, avšak je možné ji vynechat, pokud si držíte linii. **K vaření budete potřebovat:**

- **½ kilogramu kysaného bílého zelí**
- **4 až 5 větších brambor**
- **3 bobule celého černého pepře**
- **3 bobule nového koření**
- **1 sušený bobkový list**
- **30 až 40 gramů másla**
- **sůl na dochucení dle preferencí**
- **1 lžici hladké mouky (na jíšku)**
- **2 dcl smetany na vaření**

- ½ lžičky mleté sladké papriky
- 1 lžičku drceného kmínu
- případně trochu cukru na doslazení polévky
- 1 až 2 kusy paprikové klobásky (dle preferencí, nemusí být)

K vaření staročeské polévky zvané „couračka“ si připravte k ruce **dva hrnce**. V jednom si povařte do měkka loupané a opláchnuté **brambory** pokrájené na menší kousky. V druhém hrnci přiveďte k varu **nasekané kysané zelí** spolu **s černým pepřem, bobkovým listem, kmínem a novým kořením**. Až budou obě suroviny měkké, odstavte je z plotny a scedte pouze zelí. Vývar z brambor poslouží perfektně k dokončení polévky. Dále si na pánvičce **roztavte máslo** a na něm orestujte dozlatova **hladkou mouku**. Tak vytvoříte světlou jíšku na zahuštění. Tu nakonec vlijte do tekutiny k bramborám, přidejte vařené zelí, **dochuťte případně solí, mletou sladkou paprikou, cukrem, zjemněte smetanou na vaření**, dobře promíchejte, nechte krátce projít varem a podávejte **s opraženou klobáskou** pokrájenou na kolečka. Přejeme dobrou chuť.

Autor článku: [Iveta Berezkinová](#)