

Magdalenčina medová kuchařka

pracovní text pro přednášky a kurzy

Výzkumného ústavu včelařského, s.r.o., v Dole

Dol, 2005

Ze zkušeností babiček, maminky a z různých knih, internetu a dalších zdrojů
vybrala, vyzkoušela a přeložila **Magdalena Titěrová**,
Vlastní zkušenosti a připomínky piště prosím na
magdalenka@hellish.cz

Perníky

Nejznámější způsob kuchyňského zpracování medu je pečení perníků. Je to využití historické, ale v dnešní době nemá hospodyňka tolik času a tak prodělává i způsob výroby perníků značné změny oproti minulosti. Přesto mohou být perníky dobré a vkusné.

Osvědčené zásady při přípravě perníků

- a) Vše sypké přesít (mouku, moučkový cukr, umleté koření, kypřidlo) – nejde jen o odstranění hrubých částecek, ale hlavně o načechrání a provzdušnění surovin
- b) Mouku používáme pšeničnou nebo žitnou, hladkou (T650). Dvojnulka se neosvědčila – těsto se více lepí. Před zaděláváním nemá být mouka v chladné místnosti, ale v pokojové teplotě. Dobré je, mouku mírně nahřát, třeba na tělese ústředního topení
- c) Cukr má být moučkový, co možná nejjemnější. Na polevu jiný použít nelze. Velice se liší kvalita mletí moučkového cukru od jednotlivých výrobců. Je třeba si dostupné značky moučky vyzkoušet. Jemnost je důležitá i do těsta, ale nejvíce na polevu. Pokud jsou v cukru krystalky, poleva při zdobení ucpává kornoutek.
- d) Koření. Základní směs koření je fenykl, anýz a hřebíček. K tomu podle chuti můžeme přidat badyán, skořici, vanilku a muškátový květ. Ve starých receptech nechybí pepř, který nesmí pálit, ale v úměrném množství úžasně zesiluje chuť ostatních přísad. Podle pepře se perníky (původně peprníky) také jmenují.
- e) Koření meleme těsně před zaděláváním, aby nevyčichlo. Osvědčilo se mletí na elektrickém kávomlýnku. Jeden takový mlýnek si vyhradíme jen na koření.
- f) Kypřidlo. Ke kypření perníků používáme buď jedlou sodu, nebo uhličitan amonný (tzv. amonium, neboli cukrářské droždí). Pokud si sody nebo amonia koupíme větší množství, navážeme je a zatavíme do foliových kapsiček. Pro některé perníky (např. lité) se používá i klasický prášek do pečiva. Kypřidlo v receptu nesmíme nikdy zaměnit. Do těst na zdobené perníky se používá soda, nikoli amonium. Po amoniu by nám figurky příliš nabyly a změnily tvar. Kypřidlo musíme taky přesít. Hrudky, nebo špatné promísení kypřidla v těstě by nám nadělalo v perníku bubliny.
- g) Mléko, máslo a med společně ohřejeme. Med pak dobře přijme potřebné množství mouky
- h) Litř dobrého medu váží 1,40 kg, a naopak, 1 kg medu je 710 ml.
- i) Med v pernicích nelze nahradit žádným sirupem. Veškeré (domácí i průmyslové) pokusy ztroskotaly. Výsledné výrobky tvrdly, byly prostě jiné.

Perníkové figurky vykrajované - základní recept I (hodně medu, žádné máslo a mléko)

1 kg medu
500 g moučkového cukru
2 kg hladké mouky (polovina se zapracuje až po odležení těsta)
4 vejce
4 lžičky jedlé sody
1 lžička fenyklu
1 lžička anýzu
1 lžička hřebíčku
1/2 lžičky mleté skořice
1 osten z hvězdičky badyánu

Perníkové figurky vykrajované - základní recept II (méně medu, máslo a mléko)

100 g medu
250 g moučkového cukru
650 g hladké mouky
4 vejce
4 lžíce mléka
50 g másla
2 lžičky jedlé sody
1 lžička fenyklu
1 lžička anýzu
1 lžička hřebíčku
1/2 lžičky mleté skořice
1 osten z hvězdičky badyánu
citrónová kůra

Postup zadělávání:

Mouku, cukr, koření a kypřidlo přesejeme na vál, důkladně promísíme a utvoříme věnec. Do něj nalijeme vejce, med s máslem a mlékem a nožem vypracujeme těsto. Ruční elektrický šlehač lze použít do množství asi do 1,5 kg těsta. Lepivost těsta závisí na druhu medu, velikosti vajec a

druhu mouky. Proto další mouku vpracováváme podle potřeby. Když se už těsto skoro nelepí, zakryjeme je mikrotenem, aby neosychalo a uložíme v chladniče.

Z odpočínutého těsta ubíráme po částech a vyvalujeme placku. Čím větší figurky, tím silnější placka. Je-li už těsto hodně tuhé a přece se lepí, omyjeme váleček, osušíme a pak teprve pokračujeme. Vyvalovanou placku nesmíme převracet ze strany na stranu. Omoučený povrch perníku po upečení nevypadá dobře a špatně se zdobí.

Perníky vykrajujeme plechovými formičkami. Pokud máme vymyšlenou figurku, na kterou není formička, vyrobíme ji z jednostranně zapertlovaného pásku pocínovaného plechu o síle 0,3 až 0,4 mm. Netradiční figurky lze také vystříhnout z hladkého papíru, lehce přitisknou na vyválené těsto a obkrojit malým nožem.

Z tužšího těsta můžeme zhotovovat i perníky tvarované v ruce. Můžeme modelovat například různé obličejíčky a pomáhat si kořením.

Perníky vtlačované do forem se dělají z těst bez kypřidla. Osvědčilo se těsto z oleje, vína, medu a mouky, popsané dále (Tajný renesanční recept z ostrova Hvaru). Složitější reliéfní formy se vysypávají škrobovou moučkou (Solamylem). Dříve se používala pudrová hrachová mouka po které měly perníky lesklý, duhově přičmoudlý povrch.

Prostorové tvary, potřebné pro zhotovování pantoflíčků, svícínků a jiných, se pečou na pracnách, obrácených sběračkách, silnějších talířích a různých předmětech pokrytých pomaštěným alobalem.

Chceme-li vyrobit řetězy na stromeček, položíme na plech nejprve šňůrku a na tu pak v pravidelných odstupech klademe například srdíčka, hvězdičky a další drobné tvary. Přitiskneme ke šňůrce a pečeme.

Plech na pečení vymazáváme tence tukem a posypeme hladkou moukou. Také lze potírat plech včelím voskem, nebo použít pečící papír. Na plech dáváme vždy perníky přibližně stejné velikosti, jinak se ty menší spálí dřív, než se ty velké dopečou. Kousek perníku na plechu uhladíme, aby pod figurkou nezůstala bublina vzduchu. Povrch otřeme, aby na něm nezůstala mouka.

Perníky pečeme v předem vyhřáté troubě do světle hněda. Čím silnější je těsto, tím pozvolněji se musí péci.

Roztékají-li se nám perníky, udělali jsme jednu z těchto chyb:

- **řidké těsto**
- **moc namaštěný plech**
- **málo vyhřátá trouba**
- **neztekucený (zkrystalizovaný) med**
- **špatně odměřené množství kypřidla**

Tvoří-li se na perníku puchýře:

- špatně promísené kypřidlo
- na plechu jsme figurky nepřihladili

Pečeme –li více plechů se stejně velkými tvary, zjistíme dobu pečení a pak můžeme nařídít minutový budíček, protože plech co plech se bude péct stejně dlouho.

Upečený perník snímáme z plechu nožem nebo lépe širokou zednickou špachtlí. Perníky sundáváme ještě horké a klademe je na rovnou desku. Okamžitě je nejlépe štětečkem natíráme glazurou ze žloutku se lžící mléka případně celého rozšlehaného vajíčka.

Konzistence perníků se v průběhu skladování mění podle použitého receptu a vlhkosti prostředí. V suchém bytě chráníme perníky potravinářskou fólií před vysycháním.

Perníky se zdobí před pečením (drobné tvary, které zdobíme mandlí přilepenou bílkem), nebo po upečení. Upečené se natírají polevou nebo čokoládou a zdobí ořechy, mandlemi, kousky želé, sušeného nebo kandovaného ovoce, případně lentilkami.

Klasický postup zdobení perníků je bílou cukrovou polevou pomocí papírového kornoutku. Poleva se dá i barvit, ale přírodní barvy jsou bledé a syntetické barvy problematické.

Poleva:

Šleháme jeden bílek, rovnou kávovou lžičku Solamylu a přecezenou šťávu z poloviny citrónu, nejlépe zeleného. Po částech přidáváme přesátý moučkový cukr - asi 250 gramů. Poleva musí být hodně hustá, aby se tenké linky neroztékaly a byly plastické.

Polevu musíme chránit před osycháním, krystalky by ucpávaly kornoutek. Proto nádobu s polevou při práci přikrýváme mokrým hadříkem. Poleva nezaschne, dáme-li ji do pístové zdobičky na dortový krém. Polevou ze zdobičky pak plníme předem připravené kornoutky ze svačinového papíru.

Psaní nápisů

Složitější a ozdobné nápisy si nejprve napíšeme na papír a tento papír přiložíme na zdobený perník. Špendlíkem pak přepichujeme linie nápisu z papíru na perník. Podle vpichů pak už nápis na perník snadno napíšeme polevou.

Velšské medové koláčky

350 g hladké mouky

1 lžička prášku do pečiva nebo menší množství sody

175 g margarínu

110 g rozinek – sultánek

1 lžička perníkového koření

špetka soli

1 vejce + 1 žloutek

150 g medu

Mouku s práškem rozemneme mezi prsty s margarínem, až vznikne směs podobná drobence. Přidáme rozinky, koření a promícháme. Přidáme vejce a žloutek a med. Vypracujeme těsto, které vyválíme na placku tenkou asi 0,5 cm. Skleničkou nebo tvořítkem vykrajujeme kolečka. Pečeme na pánvi lehce potřené tukem kolečka z obou stran, až zezlátnou a lehce naběhnou.

Necháme vychladnout na drátěné spirále či mřížce. Vychladlé podáváme k čaji, můžeme mazat máslem.

Z jedné dávky je asi 24 koleček (v průměru kolem 7,5 cm).

Mramorový medovo-čokoládový dort

180 g másla

1/2 hrnku hnědého cukru

1/2 hrnku medu

2 vejce

1 lžička vanilkové esence nebo sáček vanil. cukru

1 a 1/2 hrnku hladké mouky

1/2 lžičky sody

2/3 hrnku mléka

1 lžíce instantní čokolády (nebo 2 lžíce rozpuštěné čokolády na vaření)

1 lžíce kakaa holandského typu

Na polevu:

3 lžíce medu

1 lžíce horké vody

2 lžíce moučkového cukru

1 lžíce kakaa holandského typu

Přehřejeme troubu na 180 °C a dortovou formu vymažeme tukem a vysypeme moukou. Pokud nechceme, aby na tmavém dortu byly skvrny od mouky, před vysypáním si promícháme polohrubou mouku s holandským kakaem a pak touto směsí vysypeme vymazanou formu. Po upečení na korpusu mouka nebude znát!

Šlehačem ušleháme do pěny vajíčka s cukrem do pěny, poté postupně přidáváme med. Pak vmícháme změkklé máslo a vanilkovou příchuť, nakonec střídavě vmícháme mouku a mléko. Směs rozdělíme na dvě části a do jedné zapracujeme čokoládu a kakao.

Do dortové formy střídavě lijeme světlé a tmavé těsto a na závěr lehce promícháme špejlí, abychom docílili mramorového efektu.

Dort pečeme v troubě, dokud špejle zapíchnutá do těsta nelze vytáhnout a neulpívají na ní kousky těsta. Dort necháme chvíli odpočinout, potom sejmeme boční díl a necháme zcela vychladnout.

Polevu připravíme smícháním veškerých ingrediencí. Utřeme do hladka a vychlazený dort jí polijeme. Zůstane stále lepivá, proto, pokud dort chceme převážet, polevu si dáme zvlášť do skleničky a poléváme až těsně před podáváním. Poleva se nádherně leskne a půvab jí ještě dodají čerstvé lístky máty nebo několik kousků drobného ovoce (malin, jahod, višní...)

Cookies z čokoládových a ovesných vloček

1 hrnek polohrubé mouky

1/2 lžičky sody

1/4 lžičky prášku do pečiva

špetka soli

100 g másla nebo margarínu

1/2 hrnku přírodního cukru

1/4 hrnku medu

1 vejce

1/2 lžičky vanilkové esence

3/4 hrnku ovesných vloček

3/4 hrnku čokoládových vloček nebo čokolády nakrájené velkým nožem na malé kousky

Přehřejeme troubu na 180 °C. Vymažeme 2-3 plechy tukem nebo je vyložíme pečícím papírem. Mouku prosejeme společně se sodou, práškem a solí. v jiné míse ušleháme vajíčko s cukrem do pěny, přidáme med a změkklé máslo s vanilkovou esencí. Vmícháme sypkou směs až vznikne lepkavé, drolivé těsto. Lžičkou tvoříme na plechu hrudky, klademe je dostatečně daleko od sebe, protože se v troubě mohou roztéct.

Pečeme je v troubě asi 15 minut, dokud nejsou okraje pevné a křupavé a prostředek sušenek měkký a vláčný. Koláčky opatrně přendáme špachtlí na drátěnou spirálu a necháme zcela vychladnout. Koláčky ztvrdnou a budou křupavé. Uchovávané je v plechové těsnící krabici až do úplného snědení.

Cornflakes - placičky

- 100 g změkklého másla**
- 50 g hnědého cukru**
- 50 g medu**
- 1 balíček vanilkového cukru**
- 100 g hladké mouky**
- 1/2 lžičky kypřicího prášku**
- 1/8 l mléka**
- 30 g cornflakes**
- 50 g ovesných vloček**
- 30 g strouhaného kokosu**
- 30 g mléčné nebo hořké čokolády najemno nakrájené**

Postup je stejný jako u předešlých sušenek, do těsta kromě vloček a čokolády zamícháme ještě kokos a cornflakes. Pokud jsou moc velké, před přidáním do těsta je lehce roztlučeme válečkem nebo paličkou na maso.

Voňavé skořicové sušenky [Moje první knížka vaření, Mladé letá 1991]

Recept z dětské knížky má své kouzlo právě v snadnosti přípravy. Zvládnou ho i děti. V původním britském znění se místo medu dával sirup, po zkušenostech se ale ukázalo, že med je nesrovnatelně lepší, a to jak v chuti, tak v konzistenci těsta a snadnosti vyvalování. Cukr je dobré používat krystalový. Zrníčka se nerozpustí v těstě zcela a v sušenkách pak tvoří typickou složku, která je tak příznačná pro tento druh cukroví.

- 150 g másla**
- 100 g medu**
- 1 kávovou lžičku prášku do pečiva**
- 2 vejce**
- 550 g hladké mouky**
- 200 g cukru krupice nebo krystal**
- 1/2 lžičky skořice**

Prosejeme mouku se skořicí a kypřícím práškem do mísy a promícháme cukrem. Přidáme máslo rozkrájené na kostičky. Mouku s máslem mneme mezi prsty tak dlouho, až bude směs vypadat jako drobenka. Do zvláštní nádoby rozklepneme vajíčka a rozšleháme je vidličkou. Přidáme med a rozmícháme spolu s vejci. Do těsta uděláme jamku a vlijeme vaječnou směs. Všechno řádně propracujeme, až nám vznikne hladký bochánek těsta. Vložíme do mikrotenového sáčku a

necháme odpočinout v ledniče. (Výborné jsou sušenky, pokud těsto odpočívá přes noc.) Moukou poprášíme vál a rozválíme plát silný asi půl centimetru. Tvořítky vykrajujeme různé tvary, dbáme na podobnou velikost, aby se při pečení pekly všechny rovnoměrně a stejně dlouho. Můžeme dozdobit mandlemi, oříšky, čokoládou apod. Pečeme v předehřáté troubě dozlatova. Po vytažení z trouby přeneseme špachtličkou sušenky na drátěnou spirálu. Sušenky vychladnou a ztvrdnou.

Medový krém se sezamem

100 g medu

500 ml teplé smetany ke šlehání (šlehačky)

3 vejce a 3 žloutky

špetka soli

2 lžíce sezamových semínek

máslo na vymazání misky

Med rozpustíme ve smetaně, vmícháme ostatní přísady a vlijeme do malé ohnivzdorné misky vymaštěné máslem. Pekáč naplníme do výšky 1-2 cm vodou, do vody postavíme mísu s krémem a pečeme v předehřáté troubě asi hodinu při 175 °C. Po vychladnutí krém z mísy vyklopíme a uložíme v chladu. [Vejce, Oetker]

Medové semifreddo [Apetit,7/04]

1 vejce

4 žloutky

100 g medu + tři lžíce na zakapání

300 ml smetany ke šlehání

25 g opražených piniových jadérek (mandlí nebo oříšků)

Hrnc, na který se dá postavit plechová miska nebo kastrůlek naplníme zpola vodou a přivedeme ji do mírného varu. Do misky dáme vejce, žloutky a med a posadíme ji na hrnc. Šleháme až krém zhoustne a zesvětlá (trvá to asi 3 až pět minut). Směs ponecháme na teple, ale dál nevaříme. V jiné nádobě ušleháme tuhous šlehačku, kterou opatrně vetřeme do teplého krému. Snažíme se smetanu spíše vtírat než vešlehávat. Čím více vzduchových bublinek bude krémový polotovar obsahovat, tím bude výsledek nadýchanější. Když je hmota spojená, necháme ji vychladnout. Krém vlijeme do nádobek a přidáme, máme-li, čerstvé ovoce. Nádobky uzavřeme víčkem nebo folií a necháme přes noc zmrazit. Během mražení se semifreddo, na rozdíl od jiných zmrzlin

nemíchá. Před podáváním semifreddo vyjmeme z mrazáku a necháme chvíli při pokojové teplotě. Mezitím nasucho opražíme piniové nebo jiné oříšky aby získaly čerstvou vůni. Semifreddo pokapeme medem a posypeme oříšky.

Peprníky (tajný renesanční recept zachovaný v jedné rodině na ostrově Hvaru)

250 ml oleje

250 ml suchého vína

1 litr medu

mouka podle potřeby

mleté koření (hřebíček, skořice, vanilka)

lžice šafránu

na špičku nože pepře

Vypracujeme těsto, které rozválíme na pláty asi 1 cm silné, posypané moukou, aby se nelepily. Obtisknuté a vykrájené figurky přesuneme na plech vymazaný včelím voskem a pečeme při 200 °C asi 15 minut.

Koljivo s medem (Chorvatsko)

pro 4 osoby:

750 g pšenice

6 lžic medu

lžice mleté skořice

mletý hřebíček

150 g mletých ořechů

150 g hrozinek

2 dcl sladké smetany

Pšenicí opereme a namočíme přes noc do studené vody. Ráno vodu slijeme a v čisté vodě pšenicí vaříme mírným varem 2,5 hodiny. Vody musí být dostatek a musíme občas zamíchat, aby se pšenice nepřipálila. Když je měkká, scedíme ji a semeleme na masovém stroju.

Přidáme med, skořici, hřebíček, ořechy a hrozinky a dobře zamícháme. Podáváme zdobené šlehačkou.

Žloutkové řezy

2 vejce

100 g rozpuštěného másla

150 g tekutého medu

120 g moučkového cukru

kůra z půlky citrónu

1 polévková lžíce medu

300 g (i více) hladké mouky

poleva:

2 žloutky

150 g moučkového cukru

lžička citrónové šťávy

Vejce, máslo, med, cukr a citrónovou kůru šleháme a po chvíli přidáme i sodu. Pak přidáme mouku. Na olejem potřený a moukou vysypaný plech pokládáme dvě šišky těsta a pečeme do růžova. Upečené šišky potřeme rybízovou zavařeninou, poléváme žloutkovou polevou a sypeme sekanými ořechy a rozinkami. Hned krájíme šikmo řezy.

Bochánky (35 kusů)

2 polévkové lžíce medu

140 g moučkového cukru

350 g hladké mouky

2 vejce

skořice, anýz, hřebíček (dohromady lžičku)

půl prášku do pečiva

50 g kandovaného ovoce (pomerančové kůry)

100 g mandlí

Našleháme vejce, cukr med a koření, přidáme mouku, ve které jsme rozmíchali kypřicí prášek a nasekané kandované ovoce. Dobře promíchané těsto necháme odležet 2 až 3 hodiny a pak z něj děláme kuličky velikosti ořechu. Pečeme na vymaštěném plechu ve středně horké troubě do zlatožluta. Vychladlé bochánky namáčíme do čokolády a zdobíme mandlemi.

Medové kokosky <http://vcely.wz.cz>

150 g medu

150 g krystalového cukru

4 bílky

100 g kokosové moučky

50 g hrubé mouky nebo strouhanky

Med, cukr a bílky šleháme ve vodní lázni do zhoustnutí. Přisypeme kokosovou moučku a mouku nebo strouhanku. Ze studené masy děláme pusinky, klademe je na vymazaný plech a v mírně teplé troubě pečeme.

Datlové medové tyčinky <http://vcely.wz.cz>

200 g cukru

100 g vroucího medu

sníh z 5 bílků

250 g datlí

150g mandlí nebo vlašských ořechů

dortové oplatky

čokoládová poleva

Ve vodní lázni ušleháme sníh z bílků, přidáme cukr a do sněhu tenkým proudem vlijeme horký med. Zhoustlou masu šleháme do prochladnutí, Pak do ní vmícháme nasekané datle a na lístky pokrájené mandle. Masou natřeme bílé dortové oplatky asi 3/4 cm silné a dáme je sušit. Nakonec je rozkrájíme na tyčky, které ozdobíme mřížkami z čokoládové polevy.

Babiččina bezinková povidla

Autorem receptu je delisa (www.labuznik.com)

1 kg bezinek

200 g cukru krystal

50 g nastrohaného perníku

2-3 lžíce medu

šťáva z 1 citrónu

1-2 lžíce rumu

Bezinky rozvaříme na kaši, propasírujeme, přidáme cukr, nastrohaný perník, med, šťávu z citrónu a rum. Vše povaříme, až jsou povidla hustá. Teplé nalijeme do skleniček a sterilujeme 10-15 minut při 80°C.

Medomáslo

Medomáslo je oblíbené dětmi všeho věku a jeho jedinou nevýhodou je, že zněkolikanásobí spotřebu másla a medu v domácnosti, která musí šetřit peníze nebo hlídat hmotnost svých členů. Naopak v nemoci, rekonvalescenci nebo při zvýšené zátěži je velmi výhodné.

Med 3 díly (375 g, to je asi 270 ml)

Máslo 2 díly (250 g)

Třeme v misce do pomazánky a uchováme v chladničce do úplného snědení (pokusně bylo zjištěno, že vydrží i déle než rok bez zjevné změny).

Irská medová pěna

1/4 l medu

4 vejce

Čistými metlami si ušleháme tuhý sníh z bílků. Žloutky šleháme ve vodní lázni až vznikne hustá pěna a postupně přiléváme med. Na mírném ohni mícháme do zhoustnutí. Hmotu necháme prochládnout, aby byla jen vlažná. Do té pak vmícháme tuhý sníh a směs nalijeme do sklenic. Podáváme vychlazené, přelité lžící medu a ozdobené hrstkou sekaných ořechů a snítkou máty.

Müsli s medem

1) ořechové

500 g ovesných vloček

200 g lískových jader (v troubě opražených a zbavených slupek)

200 g rozinek

5 lžic medu

2) kokosové

500 g ovesných vloček

200 g strouhaného kokosu

200 g sušených meruněk pokrájených na kousky či nudličky

5 lžic medu

Ovesné vločky postupně opražíme na teplé pánvi do světležluta a nasypeme do porcelánové nebo skleněné mísy. Med rozpustíme, přidáme k němu teplé ovesné vločky a ihned sejmeme z ohně. Dobře promícháme a ochutíme uvedenými přísadami.

Sladký (zdravý) popcorn

kukuřice na popcorn

několik lžic medu

Popcorn připravíme v mikrovlnné troubě podle návodu na obalu nebo v rendlíku s pokličkou. Na dno nalijeme dvě lžice oleje a vložíme tři zrníčka kukuřice. Přiklopíme pokličkou a pozorně posloucháme. Když zazní třetí puknutí, nasypeme kukuřici, aby pokrývala v jedné vrstvě dno. Pokud by jí bylo víc, bude se hůře dělat a může zvedat pokličku hrnce. Rychle přiklopíme a za stálého protřepávání zavřeným rendlíkem pražíme tak dlouho, až se pukání ozývá jen občas. Poté stáhneme z ohně a počkáme až dopukají všechna zrníčka. Popcorn nasypeme do misek a zalijeme dostatečným množstvím medu. Podáváme ještě teplý s párátkem nebo napichovátkem. Vhodný k dlouhým zimním večerům nebo na letní party.

Ovesné hromádky s meruňkami

4 lžice másla či margarínu

3 lžice medu

1/2 hrnku ovesných vloček

1/3 hrnku nasekaných sušených meruněk

1 lžice sušených banánových plátků

1 lžice sušeného strouhaného kokosu

2 – 3 šálky cornflakes nebo burizónů

Do menšího hrnce dáme máslo nebo margarín a med a na mírném ohni je rozpustíme. Přidáme vločky, nasekané meruňky, sušené banány, kokos a kukuřičné lupínky a promícháme. Směsí naplníme po lžících 12 papírových košíčků. Položíme na táč a necháme zcela vychladnout a ztuhnout.

Medové muffiny s jogurtem

4 lžíce másla

5 lžic medu

1 hrnek bílého jogurtu

1 vejce

nastrouhané kůra z jednoho citrónu

1/4 hrnku citrónové šťávy

1 hrnek polohrubé mouky

1 hrnek hrubé mouky

1 lžička jedlé sody

špetka nastrouhaného muškátového oříšku

Troubu předehřejeme na 190 °C. Tukem vymažeme plech na 12 muffinů nebo ho vyložíme pečícími košíčky. V hrnci rozpustíme máslo a med. Odložíme stranou a necháme trochu vychladnout. V míse rozšleháme jogurt, citrónovou kůru a šťávu, přilijeme máslo a med. Prosejeme sypké ingredience a přidáme k jogurtové směsi. Mícháme až vznikne hladké těsto. Naplníme připravené formičky nebo košíčky do dvou třetin a pečeme v troubě 20 až 25 minut dokud nejsou navrchu křupavé a vevnitř vláčné a nelepivé. Podáváme vlažné.

Pomerančovo-medová marmeláda

1/2 kg sevillských (velké španělské) pomerančů

1 citrón

1 kg cukru

360 g medu

Pomeranče důkladně omyjeme, rozkrojíme na půlky a vymačkáme šťávu. Slupky nakrájíme na velmi jemné kousky (nudličky) a spolu s dužinou a semínky necháme v bavlněném plátýnku celou noc louhovat v 600 ml vody. Druhý den vše, stále zavázané v plátně) povaříme, dokud není kůra zcela měkká. Rozvážeme plátýnko, obsah přidáme k pomerančové šťávě a případně dolijeme trochou vody, aby celkové množství bylo 1 kg a 350g. Přidáme cukr a med a vaříme rovnoměrně, dokud není hmota hustá. Vyzkoušíme na malém talířku konzistenci. Pokud je stále řídká, vaříme déle. Ještě horkou marmeládou plníme vymyté horké sklenice a ihned uzavřeme. Převrátíme dnem vzhůru a necháme vychladnout.

Pomerančová marmeláda se používá v menším množství než jsme zvyklí u jiných. Je velmi aromatická a intenzivní, stačí jí jen poloviční vrstva. Nejlépe se hodí k bílému pečivu s máslem nebo na palačinky.

Tradiční skotská malinovo-medová zmrzlina se sněhovými pusinkami

480 g malin

300 ml smetany na šlehání

6 – 8 sněhových pusinek

med podle chuti

Maliny rozmačkáme, přecedíme, abychom je zbavili semínek a dosladíme podle chuti medem. Smetanu lehce ušleháme. Sněhové pusinky rozdrobíme na menší kousky, ale ne příliš malé, aby byly v zmrzlíně poznat. Vše promícháme a nalijeme do dózy a dáme zmrazit.

Skotské medové palačinky

120 g hladké mouky

1 lžička kypřicího prášku

30 g margarínu nebo másla

1 velká lžíce medu

1 vajíčko

5 lžic mléka

Vše smícháme do těstíčka. Rozpálenou pánev potřeme tukem a smažíme palačinky po obou stranách. Necháme vychladnout na talíři nebo kovovém podnose. Podáváme polévané medem a sypané skořicí.

Kuřecí kousky ve sladko-kyselé omáčce

800 g omytého kuřete, nakrájeného na kousky velké asi 2 cm

2 lžíce škrobu (solamylu) + 1-2 lžičky na omáčku

1/2 až 1 lžíce sojové omáčky

1 – 2 vajíčka

šťáva ze 3 - 4 pomerančů + 1 celý na ozdobu

3 lžíce medu

60 g loupaných na nudličky nakrájených mandlí

olej na smažení

rýže nebo hranolky jako příloha

Solamyl smícháme s rozšlehaným vajíčkem a vytvoříme těstíčko. Osušené kousky kuřete v něm obalíme a smažíme v dostatečném množství oleje do křupava. Dáme stranou a udržujeme teplé.

Na suché pánvi opražíme mandle. Dáme stranou do mističky. Na pánev nalijeme med a rozehřejeme až začne pění, zmírníme plamen a vmícháme pomerančovou šťávu. Dochutíme sojovou omáčkou, ale jen opatrně, aby nepřebyla jemnou chuť medu a pomerančů. V malém množství studené vody rozmícháme 1 – 2 lžičky solamylu a opatrně vmícháme do omáčky. Za stálého mícháním necháme zhoustnout. Pokud se nám zdá příliš hustá, doředíme pomerančovou šťávu. Teď přidáme pražené mandličky. Na talíř naaranžujeme přílohu, ozdobíme plátky pomeranče, přidáme maso a to bohatě zalijeme omáčkou. Přidáme snítky pažitky či jiné bylinky a podáváme.

Medová kuřecí stehna

400 g rýže

sůl

6 lžic medu

2 lžíce bílého vína

2 lžíce slepičího vývaru nebo bujónu z kostky

2 lžíce aceto balsamico

1 lžička kečupu

6 lžic másla

čerstvý, hrubě mletý pepř

4 kuřecí stehna po 200 – 250g

8 koleček ananasu + kolečka nebo kousky do přílohy

Propláchnutou rýži vaříme podle návodu v osolené vodě.

Smícháme med, balsamický ocet, víno, vývar, kečup, dvě lžíce másla, sůl a pepř a svaříme. Stehýnka omyjeme, osušíme, vložíme kůží dolů do medové omáčky a dusíme asi 5 – 10 minut doměkka. Ananas necháme okapat, osušíme a kolečka opečeme na dvou lžících másla z obou stran dozlatova. Zbývající ananas nakrájíme na kousky a spolu s rýží osmahneme na dvou lžících másla. Osolíme a opepříme. Stehýnka, rýže a plátky ananasu rozdělíme na nahřáté talíře, pokapeme zbylou omáčkou a podáváme s bílým vínem.

Kuře a medový pórek ke dni svatého Davida (Wales)

4 kuřecí prsíčka

675 g pórku

75 g másla

2 lžíce medu

2 vaječné žloutky

300 ml smetany ke šlehání

šťáva z půlky citronu

mletý muškátový oříšek

sůl

čerstvě namletý barevný pepř

nasekaná petrželka na ozdobu

Kuřecí prsíčka nakrájíme na tenké plátky. Omyjeme pórek a nakrájíme ho na asi 1 cm silná kolečka. Do pánve vložíme asi 25 g másla a osmažíme na něm kuřecí kousky, až jsou zlatavě propečené. Přendáme do mísy a udržujeme stále teplé. Vezmeme zbývajících 50 g másla a med a rozpustíme na pánvi. Přidáme kolečka pórku a jemně promícháme, aby byly zcela obalené medem. Opékáme asi 6 – 10 minut. Přidáme kuřecí kousky.

Žloutky vyšleháme se smetanou a nalijeme na pánev, jemně prohříváme a stále mícháme, nikdy se však hmota nesmí začít vařit. Pomalu rovnoměrně přidáme citronovou šťávu, muškátový oříšek, sůl a pepř. Omáčku nalijeme na kuře a pórek a promícháme. Zbylou omáčkou polijeme přílohu, například rýži a posypeme sekanou petrželkou.

Medovo-česnekové masové kuličky

1 kg kvalitní hovězí sekané

75 g strouhanky

225 ml mléka

125 g oloupané a najemno nakrájené cibulky

2 vajíčka

sůl

25 g másla

4 oloupané a rozdrčené stroužky česneku

225 g kečupu

175 g medu

2 lžíce sojové omáčky

Do mísy dáme maso, strouhanku, mléko, cibulku, vejčeka a sůl. Vidličkou promícháme. Vytváříme malé kuličky, které pečeme v troubě na 200 °C asi 15 – 20 minut.

Vložíme máslo na pánev a osmažíme na něm česnek. Přidáme kečup, med a sojovou omáčku.

Přivedeme k varu, zmírníme plamen a vaříme ještě 5 minut.

Do omáčky přidáme upečené masové kuličky a prohříváme dalších 5 minut, dokud omáčka nezhoustne a zcela nepokryje kuličky. Servírujeme doprostřed rýžového kopečku a poléváme zbylou omáčkou.

Karotka na medu a pomerančích

455 g mrkve karotky, nejlépe malé, tzv. baby

75 ml pomerančové šťávy

75 ml suchého bílého vína

25 g másla

2 lžice medu

Mrkvičky vložíme spolu s ostatními přísadami do teflonového rendlíku nebo hlubší pánve a mírně vaříme, dokud se všechny tekutiny nevypaří, bude to trvat kolem 5 – 6 minut. Podáváme jako přílohu k masu nebo samostatně, případně s novými brambory.

Glazovaná cibule

500 g malých cibulek

150 ml zeleninového vývaru nebo bujónu z kostky

1 lžice medu

pepř

Cibuli vaříme ve slané vodě 5 minut. Necháme okapat a vložíme na pánev a přidáme vývar, med a trochu pepře. Vaříme dalších 15 minut dokud nezezlátne, občas pánví zatřepeme. Podáváme s trochou medu navrchu. Cibulka je výbornou přílohou k opékaným toastům nebo grilovanému masu.