

DUCHOVNÍ KUCHAŘKA

O surovinách



ŠPENÁT

Na jaře není dosti totiž ještě probuzených rostlinek, které by přijímaly, proto přijímá do sebe špenát množství živin země a tím je velmi hodnotnou zeleninou.

Nejhodnotnější je v časném jaře nebo pozdním podzimem.

V létě špenát, který špatně snáší teplo, je unaven a vysílen. Ani země tolik nevydává jen pro něj, neboť musí dávat na všechny strany a hodnota špenátu klesá. Nenechte se mýlit tím, že dnešní člověk naseje špenát na určitou plochu, kterou k tomu účelu dobře vybaví. Země, jako živý tvor, dává každé rostlince ještě část svého duševního já a svých vlastností. Proto v časném jaře, kdy těchto rostlinek je ještě velmi málo, může i štědrá země soustředit se na ty jednotlivce, kteří nemají strachu – myšleno v prapůvodním prvku – nemají pohodlnosti, ale zato mnoho obětavosti a touhy sloužit, touhy přijímat a zase dávat. Myslím nyní na duševní vlastnosti této rostlinky, ve které není rozpínavosti, ale pouze nenáročnost, prostota, odolnost proti zimě a touha po vodě života. Těmito duševními vlastnostmi špenátu,



POLÉVKY

Všeobecně:

Polévky vaříme z několika málo brambor, protože těmi musíme šetřit z několika známých již důvodů. Přidáváme krupky, vločky, zeleninu a podobné zahušťovací přísady. Nepoužíváme tmavých jíšek, přepálený tuk a vše, co se přepálí, není již zdravé, ale na pokraji zániku a škodlivé naší duši. K zeleninovým jídlům se hodí polévky především šlemovité, a naopak k těžším jídlům nezasmažované řídké polévky zeleninové.



Ovocná I

Rozvaříme jablka a hrušky dohromady a propasírujeme, přidáme kousek skořice a kousek citronové kůry, zahustíme mlékem nebo sladkou smetanou, ve které rozkloktáme trochu hladké mouky, a zavařujeme noky.



Ovocná II

Zbývá-li nám hrášek, přidáme k němu jablka a něco různých kompotů (ale vodu z těchto kompotů raději již nedáme, protože polévka by

ZAVÁŘKY DO POLÉVEK

Sněhové nočky

Z osoleného bílku ušleháme hodně tuhý sníh, do kterého lehce vmícháme hrubou mouku. Z těsta tvoříme malé nočky, které zavaříme do vařící se polévky. Vaříme asi jednu minutu. Na jeden bílek dáváme asi 2 dkg mouky.



Moučné nočky

Utřeme tuk se solí a žloutkem, přidáme hrubou mouku, mléko a vypracujeme hladké těsto. Kávovou lžičkou do polévky namočenou vykrajujeme malé nočky, které v polévce povaříme asi 4 minuty.



Krupicové nočky

Utřeme kousek másla se solí a žloutkem. Přidáme krupici a mléko, utřeme společně a necháme odpočinout. Z bílku ušleháme tuhý sníh, lehce zamícháme a zavaříme do polévky.



Krupicové nočky II

Na misku si dáme několik lžic krupice a spaříme ve trošce vařící vody. Přidáme kousek másla, dva žloutky, trochu sekané petrželky nebo pažitky a dobře vypracujeme. Nakonec přidáme z bílku tuhý sníh. Opatrně smícháme a zavařujeme do polévky.



TVARHOVÁ JÍDLA



Pečené palačinky s tvarohem

Připravíme si těstíčko jako na palačinky (viz str. 47), nepatrně málo cukru, trochu

osolíme – tedy jenom chudé, obyčejné těsto (řídké).

Napečeme tenké placičky. Rozděláme tvaroh jako do buchet a namažeme jím každou placku. Placičky naklademe srolované jednu vedle druhé na vymazaný pekáč (mohou být dvě řady nad sebou), polijeme je rozkverlaným vajíčkem a dáme zapéci.

Tvaroh, kterým je plníme, musí být dobrý a sladký.

K tomuto jídlu děláme polévku zeleninovou s krupkami, ale nikdy ne polévku s mlékem, vločkami a pod. (Platí i pro jiná tvarohová jídla.)



Tvarohové knedlíky

Na jeden kg tvarohu dáme 12 lžic krupice a 3-6 lžic krupicové mouky, podle toho, jak je tuhý tvaroh, 2 celá vajíčka, trochu soli.



MOUČNÁ JÍDLA

Buchtičky s krémem

Zaděláme si těsto jako na buchty, ale na dobré buchty. Ušleháme 2 vajíčka s cukrem do zpenění. Do hrnečku v sladkém mléce dáme rozpustit 2 dkg droždí. K ušlehaným vajíčkům přidáme 1/2 kg mouky, zaděláme tímto mlékem s droždím a přidáme 5-8 dkg másla. Necháme zkynouti. Potom lžicí vykrajujeme malé buchtičky (těsto děláme raději řídkší než hustší). Buchtičky klademe na pomaštěný pekáč, dobře mezi sebou promastíme a pečeme do růžova. Upečené rozdělíme jednotlivě na talíře na porce a polijeme krémem, který připravíme takto: do 1/2 l mléka, které podle chuti osladíme, přidáme 1-2 žloutky, malou kávovou lžičku syrového másla a 3-4 vrchovaté lžičky hladké mouky. Můžeme přidat příchut' vanilkovou nebo citronovou, ale jenom z kůry. Takto připravené mléko zakverláme a postavíme na plotnu. Jestliže se některá kuchařka bojí,



ZELENINOVÁ JÍDLA

Rizoto se zeleninou



Různou kořenovou zeleninu na kostičky nakrájenou podusíme na másle a na cibulce do měkka. Opranou rýži vmícháme do připravené zeleniny, zalijeme vše teplou vodou a dáme do trouby péci. Vody dáme tolik, aby asi 2 cm přesahovala rýži. Počítáme asi 10 dkg rýže na jednu osobu. Rýži možno připravit i s různou jinou zeleninou, např. s květákem dušeným na cibulce, rajskými jablíčky nebo mladým zeleným hráškem. Ke všem těmto jídlům přidáváme pokud možno čerstvý salát, v zimě alespoň červenou řepu nebo sladkokyselá okurky.

Kuba s houbami

Uvaříme ve vodě krupky (kroupy), zvlášť dáme vařit sušené houby, precedíme je (vodu nevytlváme) a uvařené houby rozkrájíme nadrobno a podusíme na másle, cibulce a kmínu. Můžeme přidat kousek česneku a majoránku. Smícháme krupky s houbami, pokapeme máslem, zalijeme vodou

