

HANA
SEDLÁČKOVÁ

*Co z mléka
a z mléčných
výrobků*

svazek 59

SEŠITY
DOMÁČÍHO
HOSPODAŘENÍ

PRÁCE

Kčs 6,—



RYCHLE A BEZ NÁMAHY S KUCHYŇSKÝMI

ROBOTY

T 022 a T 050

NÁKUP BEZ HOTOVOSTI

NA 100 — Kčs

MĚSÍČNÍ SPLÁTKY

ODBORNÉ PŘEDVEDENÍ

A SEZNÁMENÍ S JEJICH OBSLUHOU

VÁM NABÍZEJÍ

SPECIÁLNÍ PRODEJNY

ELEKTRO

podniků Domácí potřeby



PŘIJĎTE — PORADÍME — POSLOUŽÍME





NAŠE VÝŽIVA

Původní strava prostých lidí na venkově byla často bohatší na cenné živiny než dnes, v době hlubokých znalostí o správné výživě.

I když zemědělci a dělníci, i venkovský lid vůbec, jedli téměř výhradně mléko, tvaroh, brambory, máslo, chléb, vejce a zeleninu ze zahrádky, maso pak jen ve svátek, byla to výživa všestranně dobrá.

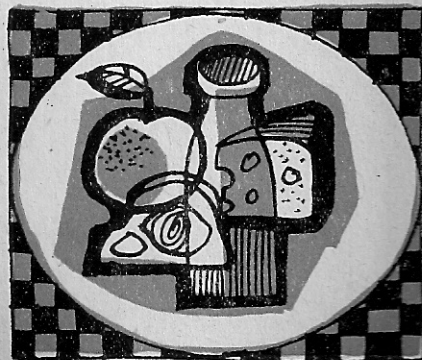
Odklonem od prosté venkovské stravy, zprůmyslněním potravinářské výroby a celkovým zvýšením životní úrovně obyvatelstva nastala větší spotřeba masa a masných výrobků, tuků (hlavně sádla), cukru a cukrářských výrobků. Dnešní strava všeho našeho obyvatelstva by se měla zlepšit, avšak nikoli pokud jde o množství, nýbrž měla by být hodnotnější po stránce biologické. Všichni lidé potřebují ke své výživě bílkoviny, tuky, glycidy, nerostné látky a vitamíny. Avšak ve správném poměru. Proto zařazujeme do stravy:

VÍCE

mléka a tvarohu
sýrů
vajec
zeleniny
ovoce

MÉNĚ

tuků
bílého pečiva
sladkostí
alkoholických nápojů



MLÉKO

Mléko je nepostradatelné pro výživu dětí a žádoucí ve stravě dospělých. Obsahuje vlastně jako jediná potravina všechny živiny, které náš organismus k výživě potřebuje. Vzhledem k tomu, že je lze konzumovat bez dalšího zpracování a tepelné úpravy, je současně nápojem i pokrmem.

U nás pod názvem mléko rozumíme v prodeji mléko kravské pasteurizované, tj. zahřáté na určitou teplotu, při níž se zničí choroboplodné zárodky a prodlouží se trvanlivost mléka.

Mléko obsahuje	průměrně
bílkovin	3,9 %
tuků	3,6 %
glycidů	4,6 %
minerálních látek	0,7 %
vitaminů	A, komplex B, C, D, E

Nejcennější jsou bílkoviny mléka. Organismus je lehko vstřebá a využije pro stavbu těla.

Tuk v mléce je snadno stravitelný. Jeho množství kolísá a je závislé na způsobu krmení dobytka, na době, na plemenu zvířat atd.

Minerální látky, i když jejich vyjádření procenty je nízké, jsou velmi důležité. Pro organismus malých dětí je to zvláště vápník, kterého je třeba pro stavbu kostí a zubů. Mimo to obsahuje mléko i další minerální látky nepostradatelné pro organismus novorozence.

Vitaminy obsažené v mléce, a to vitamín A, D a E, patří do skupiny vitaminů rozpustných v tucích. Jsou obsaženy hlavně v mléce plnotučném. Proto je důležité dávat zvláště dětem mléko plnotučné.

Kolik máme vlastně vypít mléka, kryjeme-li při našem způsobu stravování potřebu vápníku mlékem? 1 l mléka obsahuje 1,2 g vápníku. Optimální potřeba vápníku se liší podle věku, pohlaví i práce, a to od 1,0 do 1,4 g. Větší potřebu mají děti, dospívající mládež, těhotná a kojící ženy. Dospívající mládež by tedy měla konzumovat $\frac{3}{4}$ — 1 l mléka denně, dospělým stačí $\frac{1}{2}$ l mléka. Počítá se ovšem s tím, že se konzumují další mléčné výrobky.

Bez mléka si nedovedeme představit nápoje ani přípravu většiny pokrmů v kuchyni. Mléko pijeme teplé či studené, různě ochucené, přidáváme je do kávy, do čaje, vaříme z něho kakao, čokoládu, používáme ho na přípravu teplých i studených koktajlů. Z mléka připravujeme polévky, omáčky, krémy, pudinky, palačinky, lívance, zaděláváme jím těsta slaná i sladká. S mlékem získá každý pokrm na kvalitě, chutnosti i na vzhledu.

Smetanu sladkou nebo kyselou, kávovou nebo šlehanou v našich předpisech neuvádíme. Konzumuje se jí dost a náš organismus potřebuje více bílkoviny než tuky, i když ve smetaně získáváme tuky velmi hodnotné a nejlépeji stravitelné.

Máslo — výrobek z mléka — je jediným tukem, který je jako smetana nositelem vitaminů rozpustných v tucích. Máslo používáme především čerstvé na chléb a na pečivo.



MLÉČNÉ KOKTAJLY

☐
ananasový — ½ l mléka, 1 žloutek, ⅛ l konzervovaného ananasu, 20 g cukru

☐
banánový — ½ l mléka, 1–2 banány, 1 vejce, 40 g cukru

☐
broskvový — ½ l mléka, ¼ l konzervovaných broskví, 20 g cukru

☐
čokoládový — ½ l mléka, 50 g rozpuštěné čokolády, 40 g cukru

☐
jahodový — ½ l mléka, 200 g čerstvých jahod, 1 bílek, 40 g cukru

☐
kávoový — ½ l mléka, 1 žloutek, extrakt z 5 g kávy, 30 g cukru

☐
meruňkový — ½ l mléka, 200 g vyzrálých nebo kompotovaných meruněk, 20–40 g cukru

☐
vanilkový — ½ l mléka, 1 vejce, 2 vanilkové cukry

☐
žloutkový — ½ l mléka, 2 žloutky, 40 g cukru

Tyto koktajly připravujeme v mixéru. Všechny součásti šleháme najednou asi třicet vteřin.

Koktajly připravujeme také s přibinkou tak, že dáme ¼ l mléka, ¼ l přibinky a 20 g cukru. Takto můžeme připravovat koktajl broskvový, jahodový, z černého rybízu, z mrkve, s jablky atd. Všechny součásti šleháme najednou asi třicet vteřin. Můžeme zlepšit celými vejci nebo jen žloutky.

Koktajly můžeme dále připravovat z ovocných zmrazených dřeni a protlaků, ze zmrazeného ovoce s přidáním zmrzliny apod. Další koktajly jsou uvedeny na str. 27, 28, 31 a 32, s použitím výrobků Průmyslu mléčné výživy (PMV).

POLÉVKA Z KYSELÉHO MLÉKA

200 g brambor, 20 g sušených nebo 150 g čerstvých hub, 2 lžíce oleje, sůl, kmín, 30 g hladké mouky, ½ l kyselého mléka, ¾ l vody, 1 vejce, 20 g másla

Brambory omyjeme, oloupeme, nakrájíme na kostičky a dáme vařit se solí a s kmínem. Sušené houby (předem namočené) nebo očištěné a nakrájené čerstvé houby dáme dusit na malé množství oleje a okmínujeme. Téměř měkké brambory zalijeme moukou rozšlehanou v mléce a necháme deset minut povařit. Přidáme měkké houby a hotovou polévku zlepšíme rozšlehaným vejcem a čerstvým máslem a již nevaříme.

ŽLOUTKOVÝ KRÉM

½ l mléka, 2 žloutky, 20 g bramborové moučky, 50 g cukru, citrónová kůra

Všechny součásti šleháme najednou ve vodní lázni do zhoustnutí. Používáme na polití moučníků nebo ovoce a ovocných dřeni.

OVOCNÝ PUDINK

½ l mléka, 1 pudinkový prášek, 1 žloutek, 30 g másla, 60 g cukru, 50 g kandovaného ovoce, pomerančová kůra

Do vařícího mléka zavaříme v malém množství tekutiny rozmíchaný pudinkový prášek a za stálého míchání uvaříme do husta. Do hotového přidáme žloutek, máslo, cukr, nakrájené ovoce i nastrouhanou pomerančovou kůru. Nalijeme do formy vypláchnuté studenou vodou a necháme ztuhnout. Po vyklopení zdobíme pudink šlehačkou, ovocnou pěnou apod.

PALÁČINKY

¼ l mléka, sůl, 1 vejce, 120 g polohrubé mouky, tuk na opékání

Mléko osolíme, rozšleháme v něm vejce a tuto směs postupně přidáváme do mouky a vymícháváme těsto. Do sladkých palačinek můžeme přidat lžici cukru. Chceme-li mít palačinky lehčí, ušleháme sníh z bílků a zamícháme jej zlehka do těsta. Těsto naléváme sběračkou na pánvi s dobře rozehřátým tukem a opékáme po obou stranách.

Palačinky bez cukru můžeme opékat na slanině, podávat se špenátem nebo s jinou dušenou zeleninou, můžeme je plnit masovými nebo houbovými míšeninami. Obalujeme-li je v trojbalu jako řízek a smažíme, říkáme jim rizoletky a doplňujeme je křenovou, koprovou nebo jinou omáčkou. Palačinky můžeme naplnit, naskládat do pekáče nebo do ohnivzdorné nákykové formy, zalít mlékem s vejci, a připravit tak další výživný pokrm.

Sladké palačinky potíráme džemem, rozšlehaným jogurtem, ovocným tvarohem, krémem ze žervé a sypeme cukrem, strouhanými oříšky, kakaem či skořicí. Můžeme je také naplnit tvarohovou náplní s brusinkami, zalít mlékem s vejci a zapéci v ohnivzdorné nákykové míse nebo v pekáči.

LÍVANCE

½ l mléka, sůl, citrónová kůra, 1 vejce, 15 g droždí, 20 g cukru, 300 g polohrubé mouky, 80 g tuku na opékání

V malém množství vlažného mléka s cukrem necháme vykynout droždí. Do zbylé části mléka rozmícháme vejce a zašleháme mou-



ku, sůl, citrónovou kůru. Nakonec přidáme dobře vykynuté droždí. Přikryjeme a necháme dvacet až třicet minut na mírně teplém místě kynout. Když je těsto vykynuté, rozléváme je sběračkou do vymaštěného a vyhřátého lívanečníku. Dáváme tenkou vrstvu, těsto nabude během pečení. Opékáme po obou stranách. Lívance potíráme džemem, povídky a zdobíme šlehaným tvarohem a jogurtem či sypeme rozstrouhaným tvrdým tvarohem.

Podobně jako palačinky můžeme i lívance opékat na slatině a podávat se zeleninou. Do těsta můžeme také přidat nadrobno nakrájenou uzeninu, zbytky vařeného masa apod.

KRUPICOVÁ KAŠE

$\frac{1}{2}$ l mléka, sůl, 40 g krupice, 1 lžičce oleje, 20 g másla, na polítky a na posypání cukr nebo a) 20 g másla, 20 g cukru, skořice, 10 g kakaa, b) 20 g másla, 20 g cukru, 30 g nastrouhaných ořechů, c) 20 g másla, 20 g cukru, 20 g nastrou-

hané čokolády, d) 20 g másla, meruňkový nebo broskvový kompot, e) 20 g másla, 200 g rozdušených jablek, 50 g cukru, citrónová kůra, f) 20 g másla, 1 žloutek, citrónová kůra, 20 g cukru

Do vařícího osoleného mléka sypeme tenkým proudem krupici. Přidáme-li olej, je kaše vláčnější a tak snadno se nepřipaluje. Vaříme za stálého míchání asi deset až patnáct minut. Po zhoustnutí ihned dáme na nahřáté talíře. Máslo buď jen rozpustíme, nebo dáme syrové. Ostatní součásti již jen sypeme na povrch kaše. Pouze žloutek do hotové kaše zamícháme. Citrónovou kůru můžeme přidávat u všech způsobů, dáváme ji však do hotové provařené kaše.

RÝŽOVÁ KAŠE

$\frac{1}{4}$ l vody, $\frac{1}{4}$ l mléka, sůl, 2 lžičce oleje, 80 g rýže

Tuto kaši můžeme upravovat různým způsobem. Rýži, která nám zbude od oběda, můžeme rozvařit ve vařícím mléce (tak

zkrátíme celkovou dobu úpravy) nebo přebranou rýži vaříme nejdříve ve vařící vodě, a když je zpola měkká, doplníme mlékem a necháme zcela změkhnout v mléce. Úprava rýžové kaše trvá až dvacet pět minut. Opět přidáváme při vaření kaše olej, aby se kaše nepřipalovala. Povrch rýžové kaše upravujeme jako u krupicové kaše.

VLOČKOVÁ KAŠE

$\frac{1}{4}$ l vody, $\frac{1}{2}$ l mléka, 100 g vloček, sůl, 1 lžičce oleje, 20–40 g cukru

Vločky můžeme namočit ve vodě několik hodin předem. Nabobtnají a tepelná úprava je potom kratší. Pak nasypeme vločky do vařícího mléka a za stálého míchání necháme na mírném ohni vařit. Přidáváme lžičku oleje, aby se kaše nepřipalovala. Vaříme asi dvacet až třicet minut. Po uvaření opět dáme na nahřáté talíře, doplníme čerstvým máslem a cukrem, čokoládou, ořechy nebo ovocem a podáváme.



JOGURT

Jogurt patří k osvěžujícím a výživným mléčným výrobkům. Částečně nahrazuje nápoj. Jako ostatní výrobky z mléka obsahuje velmi hodnotné bílkoviny a z nerostných látek vápník. Jogurt je lehce stravitelný a je vhodný pro všechny státníky od nejmladších po nejstarší.

Jogurt můžeme sníst, mít jej k přesnídávkě i v létě k večeři. Zvláště chceme-li si občas snížit tělesnou váhu, stačí nám místo ořechů nebo večeře. Jogurtem můžeme spolu s přibídkou i den končit — je vhodný jako druhá večeře.

Jogurtu dále používáme na zjemnění některých slaných i sladkých pomazánek a náplní, doplňujeme jím majonézy, připravujeme z něj zálivky a studené omáčky na zeleninové saláty. Jogurt doplňujeme ovocem, ovocnými dřeněmi, kompoty apod. a podáváme jako dezert po vydatném obědě nebo večeři.

NÁPOJE Z JOGURTU

□
Jogurtové mléko — 1 jogurt se zavařeninou, $\frac{1}{4}$ l mléka

□
Jogurtové mléko s vejcem — 1 jogurt se zavařeninou, $\frac{1}{8}$ l mléka, 1 vejce

□
Jogurtové mléko pro dospělé — 1 jogurt se zavařeninou, $\frac{1}{4}$ l mléka, $\frac{1}{16}$ l koňaku

□
Jogurt americký — 1 jogurt, $\frac{1}{4}$ l rajčatové šťávy, sůl, pepř

□
Jogurtový nápoj s ananasem — 1 jogurt, $\frac{1}{4}$ l ananasového kompotu

□
Jogurtový nápoj s banánem — 1 jogurt, $\frac{1}{4}$ l mléka, 2 banány

□
Jogurtový jablečný nápoj — 1 jogurt, $\frac{1}{4}$ l jablečného kompotu

□
Jogurt medový — 1 jogurt, $\frac{1}{4}$ l mléka, 4 lžičice medu, 1 žloutek

□
Jogurtový meruňkový nápoj — 1 jogurt, $\frac{1}{4}$ l meruňkového kompotu i se šťávou

□
Jogurtový pomerančový nápoj — 1 jogurt, $\frac{1}{4}$ l mléka, 2 bílky, šťáva ze 2 pomerančů

□
Jogurt můžeme s dalšími součástmi rozmíchat pouze vidličkou. Chceme-li, aby se nápoj více napěnil, používáme mixér. K tomuto účelu se hodí většinou lépe jogurt bez zavařeniny, jinak by byl nápoj s přidáním některých dalších součástí velmi sladký.

STUDENÁ JOGURTOVÁ OMÁČKA

2 jogurty bez zavařeniny, 1 velká lžičice sekané petrželky, 1 velká lžičice pažitky, 1 velká lžičice kopru, 1 malá cibule, sůl podle chuti, 1 velká lžičice kečupu

Jogurty dobře rozšleháme v misce metlou a přidáváme všechny dobře omyté a nadrobno nakrájené zelené natě. Také cibuli nakrájíme nadrobno a osolíme. Můžeme přidat i kečup. Porce na talíři pěkně vypadá, když máme polovinu jogurtové omáčky světlé a druhou polovinu doplněnou keču-

pem. Podáváme místo tatarské omáčky ke smaženým sýrům a masům, k zelenině, k natvrdo vařeným vejcím apod.

JOGURTOVÁ OMÁČKA

2 jogurty bez zavařeniny, 2 žloutky, 4 lžičice oleje, 2 lžičice pažitky, sůl, citrónová šťáva

Jogurty se žloutky dobře rozšleháme, přidáváme po lžičích olej a nakonec zamícháme nadrobno nakrájenou pažitku a osolíme. Citrónovou šťávou ochucujeme opatrně, aby se omáčka nesrazila.

MAJONÉZA S JOGURTEM A S KŘENEM

100 g majonézy, 1 jogurt bez zavařeniny, sůl, křen, citrónová šťáva nebo ocet

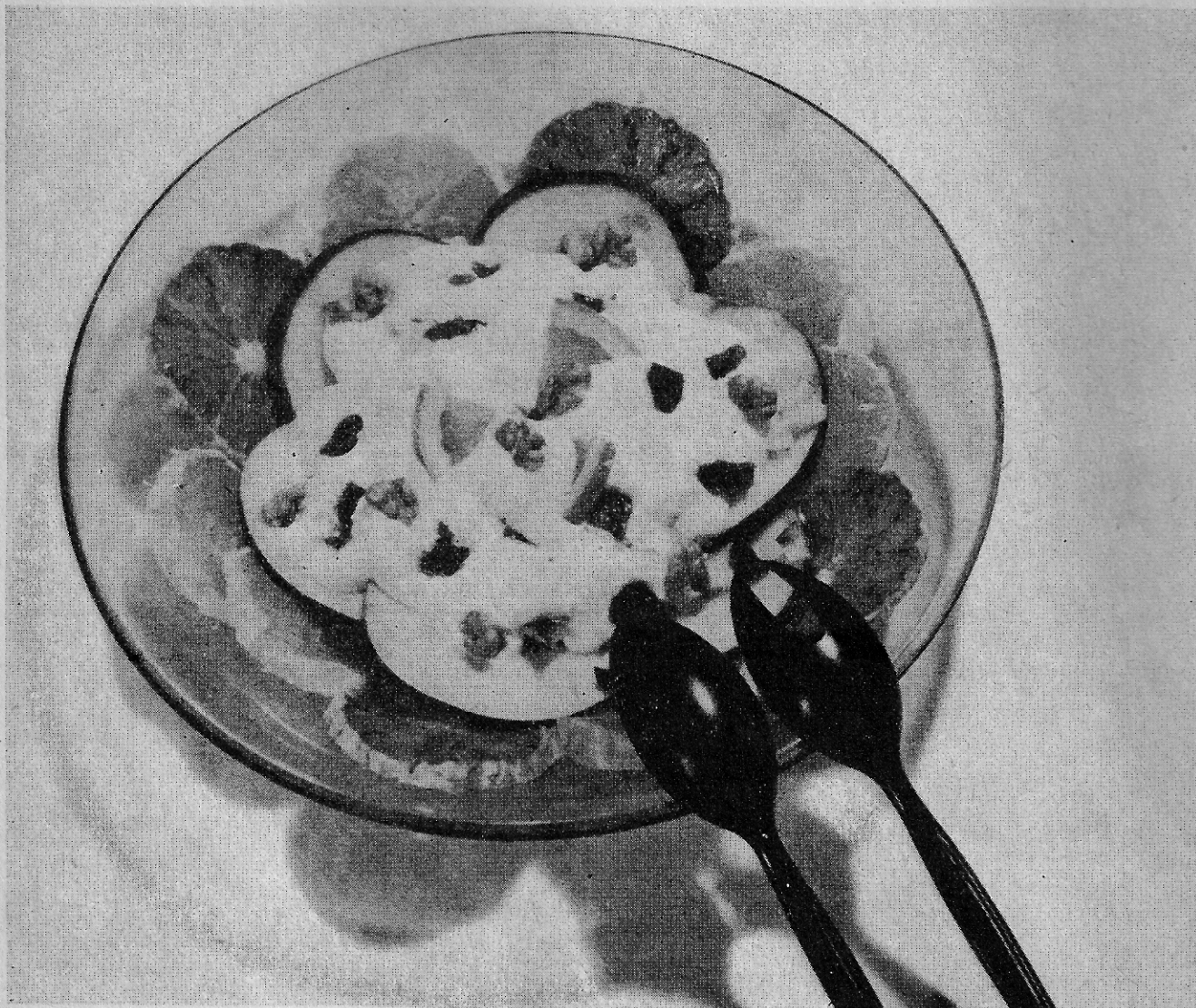
Do hotové majonézy zašleháme jogurt, ochutíme solí, strouhaným křenem a malým množstvím citrónové šťávy nebo octa.

MAJONÉZA S JOGURTEM A S PAŽITKOU

Použijeme stejného předpisu, ale vynacháme křen a přidáme lžičici nadrobno nakrájené pažitky.

MAJONÉZA S JOGURTEM A S KEČUPEM

Použijeme předešlého předpisu a přidáme 4 lžičice rajčatového kečupu.



Ovocný salát s jogurtem

PIKANTNÍ MAJONÉZA

100 g majonézy, 2 jogurty bez zavařeniny, 100 g hub naložených v octě, 100 g kapie, 100 g cibule, sůl, pažitka

Do majonézy zašleháme jogurty, nadrobno nakrájené houby, kapii i cibuli. Osolíme, doplníme nadrobno nakrájenou pažitkou a podáváme k pečené rybě, k vařeným vajíčkům nebo touto majonézou potíráme plátky bílé večky.

ČEKANKOVÝ SALÁT S JOGURTEM

500 g čekankových puků, 50 g cibule, 1 citrón, sůl, 1 jogurt bez zavařeniny, na ozdobu: ředkvičky nebo kapie

Čekankové puky zbavíme vrchních povadlých lístků, omyjeme je pod tekoucí vodou a nakrájíme na nudličky. Nadrobno nakrájíme i cibuli. Pokapeme citrónovou šťávou, osolíme a promícháme. Pak teprve doplníme jogurtem. Podle chuti dokořeníme, rozdělíme do salátových misek a ozdobíme ředkvičkami nebo kapiemi.

PIKANTNÍ ZELENINOVÝ SALÁT S JOGURTEM

2 hlávkové saláty, 200 g celeru nakládaného v oleji, 2 nakládané kapie, 4 sladkokyselé okurky, 100 g cibule, 2 jogurty bez zavařeniny, sůl, ocet

Dobře omytý salát rozebereme na listy a nakrájíme na nudličky. Nadrobno nakrájíme i celer, kapie, okurky a cibuli. Vše

promícháme s jogurtem, osolíme a podle chuti přidáme ocet.

SÝROVÝ SALÁT S JOGURTEM

100 g majonézy, 1 jogurt bez zavařeniny, 2 větší jablka, 20 g mrkve, 50 g cibule, 300 g eidamu, 50 g čabajky, 1 citrón, sůl

Do hotové majonézy zašleháme po částech jogurt, přidáme oloupaná jemně nastrouhaná jablka, očištěnou nastrouhanou mrkev a nakrájenou cibuli. Doplníme na kostičky nakrájeným sýrem a na nudličky nakrájenou čabajkou. Osolíme a přidáme citrónovou šťávu.

ANANASOVÝ DEZERT

1 jogurt bez zavařeniny, 1 žloutek, 1 menší konzerva ananasu, ½ balíčku vanilkového cukru

Jogurt dobře rozšleháme se žloutkem. Přidáme nadrobno nakrájený ananas bez šťávy a ochutíme vanilkovým cukrem. Vychlazený plníme do pohárů nebo do kompotových misek a na povrchu zdobíme šlehačkou a kouskem ananasu.

BRUSINKOVÁ OMÁČKA

1 jogurt bez zavařeniny, 6 lžic brusinkového kompotu nebo želé, 6 lžic šlehačky, citrónová kůra i šťáva

Jogurt dobře rozšleháme, přidáme brusinky i se šťávou, promícháme a ochutíme citrónovou šťávou i kůrou a nakonec

zlehka zamícháme šlehačku. — Na tyto rychlé zdravé omáčky můžeme použít i rybíz, jahody, maliny a další druhy čerstvého nebo kompotovaného ovoce. Tuto omáčku používáme k telecí pečení a na doplnění moučníků (lívanečky, piškoty apod.).

JABLEČNÁ POCHOUTKA S JOGURTEM

8 jablek, 50 g kandované pomerančové kůry, 50 g ořechů, 2 jogurty s džemem

Oloupaná jablka nastrouháme, pomerančovou kůru i ořechy nakrájíme nahrubo a vše promícháme s jogurtem. Podáváme vychlazené s piškoty, s kekсы apod.

OVOCNÝ SALÁT

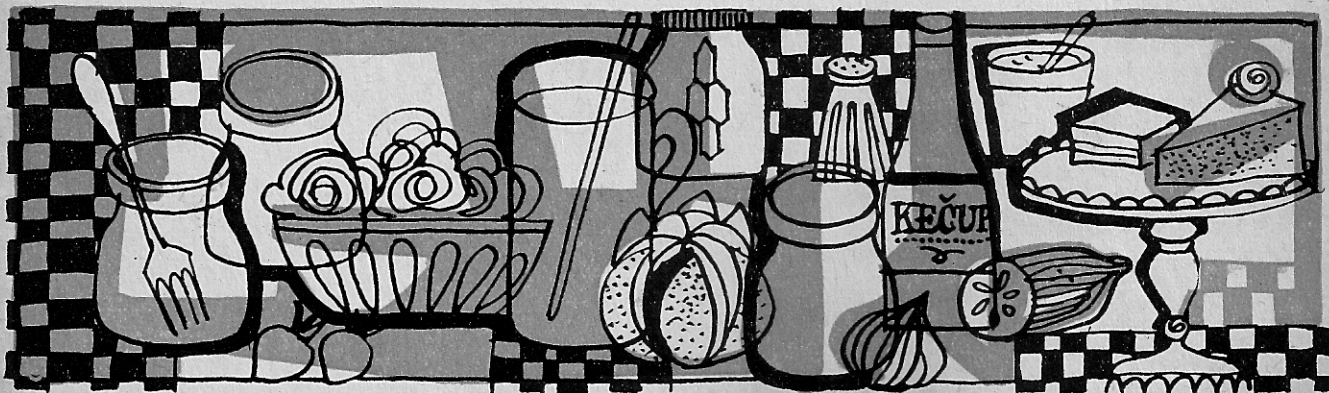
2 pomeranče, 2 jablka, 4 fíky, 20 g oříšků, 2 jogurty se zavařeninou (meruňkovou)

Oloupeme pomeranče i jablka. Pomeranče nakrájíme na tenké plátky, jablka i omyté fíky na nudličky. Oříšky nakrájíme nahrubo. Promícháme s jogurty. Zpravidla již nemusíme doslazovat.

PRIBINKA S JOGURTEM

½ láhve pribinky, 1 jogurt bez zavařeniny

Do kompotových misek nebo do pohárů nalijeme vychlazenou pribinku a zalijeme rozšlehaným jogurtem. Můžeme podávat s piškoty.



SÝRY

Sýry mají jako všechny výrobky z mléka pro naši výživu velký význam. U nás se stále ještě nekonsumují tolik, jak by vzhledem ke své vysoké biologické hodnotě zasluhovaly. Sýry můžeme dělit z mnoha hledisek podle způsobu srážení mléka a dalšího zpracování na sýry: sladké (sýřené), kyselé (tvarohové) a tavené.

Můžeme je dělit i podle obsahu tuku v sušině na sýry: smetanové (50 %), plnotučné (45 %), tučné (40 %) a s nižší tučností až po hubené, obsahující méně než 10 % tuku.

Dále můžeme sýry rozdělovat i podle obsahu sušiny na měkké a tvrdé.

Na stravitelnost sýrů má značný vliv další dělení sýrů, a to podle zrání. V této skupině jsou sýry: čerstvé (krémové, máslové, smetanové), sýry zrající pod mazem (romadúr, dezertní), sýry zrající v chladu (zlato), plísňové sýry s plísní na povrchu (camembert, hermelín), plísňové sýry s plísní v těstě — uvnitř (rokfór, niva), sýry s oky v těstě (holandské, emental), sýry typu čedar a na strouhání (parmazán).

Dále se sýry dělí na: tvarohy, čerstvé sýry, měkké sýry, plísňové sýry, polotvrdé sýry, ovčí sýry, kyselé sýry a na tavené sýry. Podle tohoto dělení budou dále i zastoupeny předpisy na různé pokrmy ze sýrů.

TVAROH

Tvaroh je potravina, která by neměla na našem stole chybět. Měli bychom jej pravidelně zařazovat do jídelníčku dětí, protože má vysoký obsah živočišných plnohodnotových bílkovin (17—19 %), vitamínů a minerálních látek, jako vápníku a fosforu, nepostradatelných pro vývin kostí a zubů.

Tvaroh je důležitý i pro ostatní strážníky a hlavně je potřebný pro staré lidi pro zachování tělesné zdatnosti.

Na našem trhu zpravidla kupujeme:

tvaroh měkký — běžný — s menší tučností, hodí se hlavně na pomazánky, do těst a do pečiva

tvaroh dietní — tučnější — je vhodný na pomazánky, na některé speciální druhy předkrmu, na krémy doplněné ovocem

tvaroh tvrdý — na strouhání — hodí se na sypání sladkých vařených moučníků, nudlí, ovocných knedlíků. Je to dobrý doplněk biologicky méně hodnotných moučníků, které zpravidla dodávají pouze kalorie, ale ne potřebné živiny.

Větší spotřebě tvarohu nic nebrání. Naopak. Vzhledem k obsahu nepostradatelných bílkovin, které např. v mase musíme platit mnohem dráž, je tvaroh velmi levný. Ve vybraných předpisech neuvádíme polévky s tvarohem. V naší kuchyni nejsou obvyklé. Tvarohové polévky získají v některých případech nežádoucí kyselost.

Chceme-li polévky doplnit bílkoviny, je vhodnější mléko nebo vejce. Také ostatní předpisy jsou takové, aby se daly rychle a snadno připravit a nevyžadovaly další nákladné suroviny. Nejvíce předpisů s tvarohem je u sladkých moučníků, a to proto, že naše české moučnicků, a to proto, že naše české moučnicků jsou kaloricky vydatné, ale většinou jim chybí biologická hodnota. Proto je doplňujeme tvarohem.

Měkký tvaroh nejlépe uchováme, když jej dáme do misky a pro další přípravu

naslano hned promícháváme se solí, popřípadě s kmínem a s mlékem. Povrch ještě můžeme přelit mlékem a přikrýt pergamenovým papírem nebo alobalem. Vložíme do chladna. Také tvaroh koupený do zásoby do pečiva vyjmeme z papíru, dáme do misky, zalijeme mlékem a přikryjeme papírem.

ROZHUDA

50 g másla, paprika, 250 g měkkého tvarohu, 50 g cibule, sůl, pažitka, $\frac{1}{8}$ l mléka nebo smetany

Máslo dobře utřeme, promícháme s paprikou a doplníme prolisovaným tvarohem (podle potřeby zředíme mlékem nebo sladkou smetanou) drobně nakrájenou cibulí, pažitkou a osolíme.

POMAZÁNKA S KAPÍ

50 g másla, 250 g měkkého tvarohu, 100 g kapie nakládané v oleji, sůl, petrželka

Máslo dobře utřeme, přidáme prolisovaný tvaroh, nadrobno nakrájenou kapii, doplníme solí, sekanou petrželkou a dobře promícháme. Podle potřeby zředíme nálevem z paprik.

POMAZÁNKA S KOPREM

50 g másla, 250 g měkkého tvarohu, 2 lžičky kopru, sůl, podle potřeby mléko

Máslo dobře utřeme a přidáme prolisovaný tvaroh, nadrobno nakrájený kopr a osolíme. Podle potřeby zředíme mlékem.

TVAROHOVÁ PĚNA S ČOKOLÁDOU

125 g měkkého tvarohu, 80 g čokolády, 100 g cukru, ¼ l smetany, pomerančová kůra

Tvaroh prolisujeme, spojíme a dobře ušleháme s rozměklou čokoládou, s cukrem a nakonec přidáme ušlehanou smetanu a pomerančovou kůru.

TVAROHOVÁ PĚNA S JABLKY

50 g másla, 100 g cukru, 1 žloutek, 150 g měkkého tvarohu, 150 g jablek, citrónová kůra, ⅛ l mléka

Máslo dobře umícháme s cukrem a se žloutkem, přidáme prolisovaný tvaroh a oloupaná nastrouhaná jablka. Zředíme mlékem nebo smetanou, okořeníme citrónovou kůrou a podáváme s piškoty, sušenkami apod.

TVAROHOVÁ PĚNA S JAHODAMI

100 g cukru, 1 žloutek, 100 g měkkého tvarohu, 200 g jahod

Cukr umícháme se žloutkem a přidáme prolisovaný tvaroh a jahody. Dobře ušleháme metlou na šlehání sněhu (asi patnáct minut). Šleháme-li v robotu nebo ve šlehači, vkládáme všechny součásti najednou a šleháme asi dvě minuty. Můžeme podávat též chlazený s piškoty, se sušenkami apod.

TVAROHOVÁ PĚNA S KAKAEM

50 g másla, 100 g cukru, 150 g měkkého tvarohu (1 žloutek), citrónová kůra, 15 g kakaa

Máslo umícháme s cukrem a s prolisovaným tvarohem (můžeme zlepšit žloutkem). Okořeníme citrónovou kůrou a nakonec zamícháme kakao. Touto pěnou můžeme také potírat piškoty, sušenky apod.

TVAROH VESTFÁLSKÝ

500 g měkkého tvarohu, 100 g cukru, 200 g perníku, 6 lžic jahodové zavařeniny, citrónová kůra, mléko podle potřeby

Tvaroh vymícháme nebo vyšleháme s cukrem dohladka a doplníme citrónovou kůrou. Do jedné poloviny tvarohu přidáme nastrouhaný perník a do druhé poloviny jahodovou zavařeninu. Do kompotové misky nebo do poháru skládáme část

tvarohu s perníkem a část se zavařeninou. Povrch doplníme džemem a posypeme strouhaným perníkem.

TVAROHOVÝ POMERANČOVÝ POHÁR

250 g dietního tvarohu, 50–100 g moučkového cukru, 4 pomeranče, 100 g čokolády, podle potřeby mléko

Dietní tvaroh dobře našleháme s cukrem. Z pomerančů ostrouháme vrchní kůru, zbavíme je bílé kůry a tři pomeranče rozkrájíme na porcelánovém talíři na malé kousky, zbavíme je jader a zamícháme do tvarohu. Pak do krému zamícháme nastrouhanou pomerančovou kůru i nastrouhanou čokoládu. Je-li krém hustý, zředíme jej mlékem. Krém rozdělíme do pohárů a povrch ozdobíme dílky ze čtvrtého pomeranče. Před podáním můžeme dát vychladit.

TVAROHOVÉ FLAMERI

250 g měkkého tvarohu, 100 g cukru, pomerančová kůra, ½ l mléka, 30 g krupice, sůl, 50 g másla, 3 lžičky brusinek

Do vařícího mléka se špetkou soli sypane tenkým proudem krupici a necháme dobře navařit. Pak přidáme máslo a necháme částečně prochladnout. Za stálého míchání pak postupně přidáme předem dobře utřený tvaroh s cukrem a s pomerančovou kůrou. Nakonec doplníme brusinkami. Chlebičkovou nebo jinou formu vypláchneme studenou vodou a naplníme připraveným flameri. Po ztuhnutí (asi za dvě hodiny) vyklopíme, rozdělíme na díly a ozdobíme kompotovaným ovocem nebo ovocnou pěnou. Flameri můžeme také plnit přímo do kompotových misek, ozdobit a podávat.

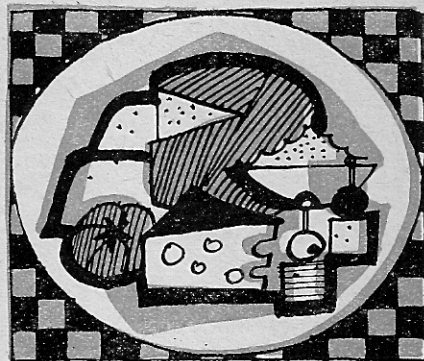
TVAROHOVÉ TAŠTIČKY

500 g brambor, 30 g tuku, 150 g hrubé mouky, 50 g krupice, 1 vejce, sůl, 60 g másla, 80 g cukru, 200 g měkkého tvarohu, citrónová kůra, 30 g hrozinek; 50 g másla, 50 g cukru, ½ lžičky skořice

Uvařené brambory oloupeme, prolisujeme, osolíme a zpracujeme na vále s tukem, hrubou moukou, krupicí a s vejcem. Vydáme plást, vykrájíme kolečka nebo čtverce, naplníme, dobře uzavřeme a zaváříme do vařící osolené vody. Necháme čtyři minuty povařit, vyjmeme a podáváme polité máslem, posypané cukrem a skořicí. Náplň: máslo utřeme s cukrem, přidáme tvaroh, citrónovou kůru a hrozinky.

SMAŽENÉ TVAROHOVÉ NOČKY

2 vejce, 120 g cukru, 250 g měkkého tvarohu, 250 g polohrubé mouky, sůl, citrónová kůra, ½ lžičky prášku do pečiva, 100 g cukru, vanilka nebo skořice na obalení, 200 g ztuženého pokrmového tuku na smažení



Vejce umícháme s cukrem, přidáme tvaroh, mouku, sůl, citrónovou kůru, prášek do pečiva a na vále zpracujeme v těsto. Z těsta vykrájujeme nočky, klademe je do dobře rozeřátého tuku a zvolna smažíme. Usmažené necháme okapat, obalujeme v cukru s vanilkou nebo se skořicí a podáváme s ovocnou šťávou nebo s kompotem.

SMAŽENÉ KYNUTÉ TVAROHOVÉ NOČKY

50 g másla, 50 g cukru, sůl, 20 g droždí, ¼ l mléka, 150 g měkkého tvarohu, 50 g hrozinek, 300 g polohrubé mouky, 200 g oleje, moučkový cukr a skořice

Máslo utřeme s cukrem, přidáme dobře vykynuté droždí, prolisovaný tvaroh a s moukou a s omytými a nakrájenými hrozinkami vypracujeme těsto. Těsto necháme vykynout. Vykrájujeme malé nočky a smažíme v dobře rozeřátém oleji. Necháme je okapat a ještě teplé obalujeme v cukru se skořicí. Podáváme ke kávě, k čaji, ke kakau apod.

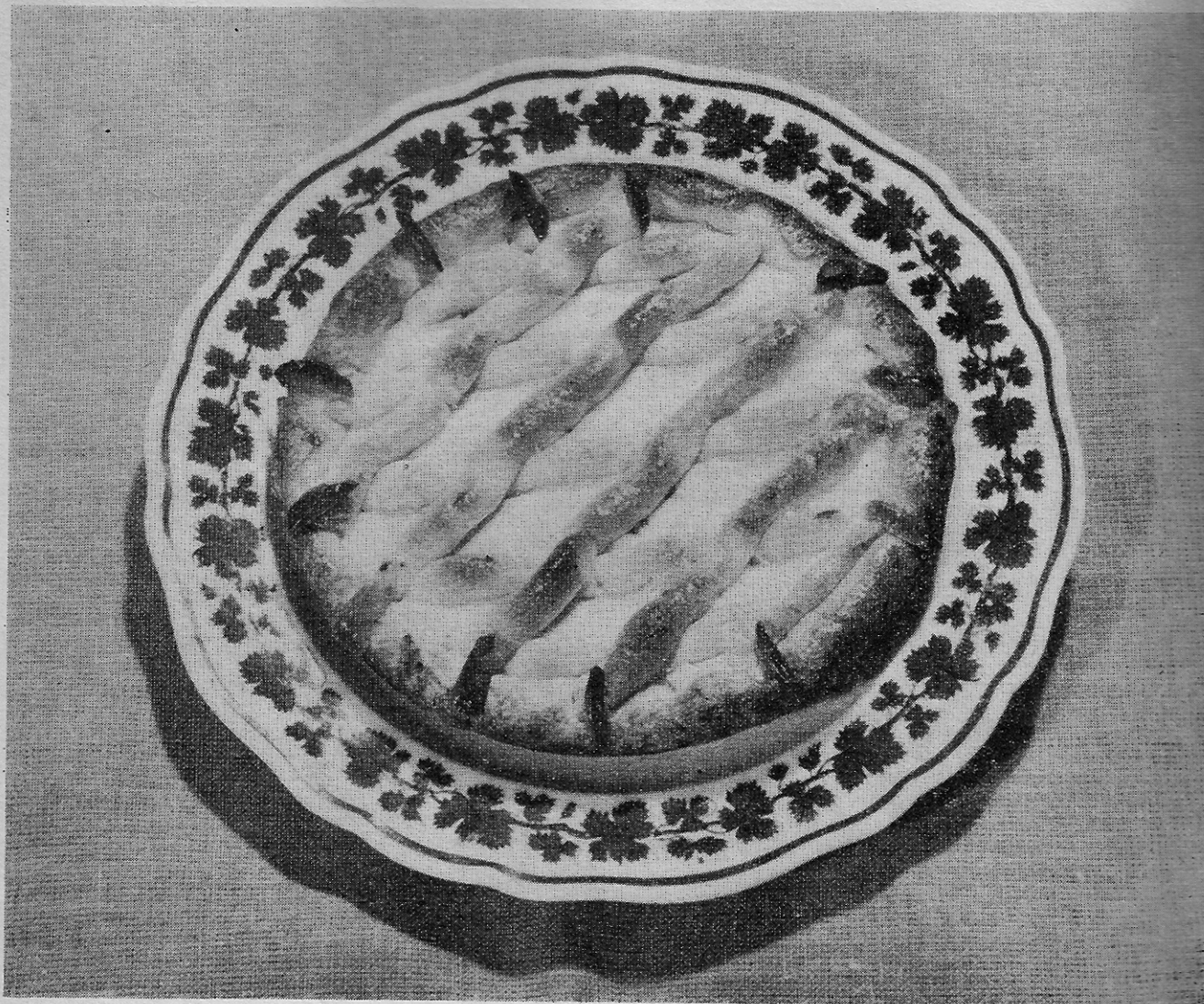
CHUDÍ RYTÍŘI

250 g měkkého tvarohu, 50 g cukru, citrónová kůra, 50 g hrozinek; ½ bílé vevy, ¼ l mléka, 1 vanilkový cukr, 60 g másla

Nejdříve umícháme tvaroh s cukrem a s citrónovou kůrou. Přidáme omyté a nakrájené hrozinky. Takto připravený zlepšený tvaroh potíráme na tence nakrájené plátky bílé vevy a spojujeme vždy dva plátky dohromady. Po obou stranách namočíme v mléce s rozpuštěným vanilkovým cukrem. Vložíme do ohnivzdorné formy vymazané máslem a plátky na povrchu ještě potíráme rozpuštěným máslem. Rychle zapékáme a podáváme teplé buď jako moučník po obědě, nebo po vydatnější polévce jako hlavní chod.

CHRUPINKY Z TVAROHU (základní předpis)

200 g hladké mouky, 200 g měkkého tvarohu, 200 g tuku, sůl, 100 g pikantní



Křehký tvarohový koláč zdobený vykrajovanými tvary a hrozkami

zavařeniny, hladká mouka na vál, 30 g cukru a 1 vanilkový cukr na posypání
Na vále rychle zpracujeme prosátou mouku, prolisovaný tvaroh, rozsekaný tuk a sůl jako při přípravě křehkého těsta. Vyválíme plát asi 3 mm tlustý, vykrájíme kolečka nebo čtverečky, naplníme je zavařeninou, přeložíme, kraje pevně spojíme (potřeme rozšlehaným vejcem), dáme na plech a pečeme v dobře vyhřáté troubě. (Plech na pečení nemusíme vymazávat.) Upečené ihned obalujeme v cukru.

CHRUPINKY Z TVAROHU

(úsporné těsto)

200 g hladké mouky, 300 g měkkého tvarohu, 100 g tuku, 1–2 žloutky, 1 lžičce prášku do pečiva, sůl, 4 velké lžičce mléka, 150 g pikantní zavařeniny, hladká mouka na vál, 2 bílky na potřetí, tuk na plech, 30 g cukru a 1 vanilkový cukr na posypání

Těsto zpracujeme stejně jako v předcházejícím předpisu. Místo tuku můžeme přidat žloutky, zředíme mlékem a zkypříme práškem do pečiva.

KŘEHKÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ

(základní předpis)

Těsto: 250 g hladké mouky, 150 g tuku, 80 g cukru, 1 vejce, hladká mouka na vál, tuk na plech, 20 g cukru a 1 vanilkový cukr na posypání; náplň: 80 g cukru, 1 žloutek, 250 g měkkého tvarohu, citrónová kůra, 4 polévkové lžičce brusinek

Na vál prosijeme hladkou mouku, rozsekáme tuk, prosijeme cukr a s vejcem rychle zpracujeme v křehké těsto. Vyválíme plát asi 6 mm tlustý, dáme na vymazaný plech a potřeme náplní. Dáme péci do středně vyhřáté trouby a upečené pocukrujeme. Z části těsta můžeme vyválet mřížky, vykrajovat kolečka nebo tvary a klást na tvarohovou náplň. Náplň: utřeme cukr se žloutkem a s prolisovaným tvarohem, okořeníme a přidáme brusinky.

KŘEHKÝ TVAROHOVÝ KOLÁČ

(úsporné těsto)

Těsto: 200 g hladké mouky, 70 g tuku, 70 g cukru, ½–1 vejce, ½ prášku do pečiva, 3 lžičce mléka, hladká mouka na vál, tuk na plech, 20 g cukru a 1 vanilkový cukr na posypání; náplň: 80 g cukru, 1 žloutek, 250 g měkkého tvarohu, 50 g zavařeniny, citrónová kůra

Těsto zpracujeme stejně jako u předcházejícího předpisu. Část tuku nahradíme při zpracování mlékem. Kypříme práškem do pečiva. Náplň zlepšujeme zavařeninou.

JEMNÝ KOLÁČ S TVAROHEM A SE SNĚHEM

Těsto: 250 g hladké mouky, 125 g tuku, 100 g cukru, 2 žloutky; náplň: 50 g

másla, 50 g cukru, 1 žloutek, 200 g měkkého tvarohu, 100 g meruňkové zavařeniny; sníh: 3 bílky, 150 g cukru, 50 g ořechů

Mouku i cukr prosijeme na vál, přidáme rozsekaný tuk a žloutky. Rychle zpracujeme. Vyválíme plát asi 6 mm tlustý a dáme na plechu do trouby upéci. Upečený potřeme náplní a dáme znovu do trouby zapéci. Pak koláč vyjmeme a potřeme dobře ušlehaným sněhem z bílků, do kterého zlehka zamícháme moučkový cukr a nahrubo nakrájené ořechy. Sníh na koláči pak necháme v troubě ožehnout a zcela vychladlý koláč krájíme.

Náplň: máslo, cukr a žloutky umícháme s prolisovaným tvarohem a zlepšíme meruňkovou zavařeninou.

KOLÁČ S TVAROHEM A S PIŠKOTEM

Těsto: 210 g hladké mouky, 140 g tuku, 70 g cukru, asi 2 lžičce mléka, hladká mouka na vál, tuk na plech; piškot: 80 g cukru, 2 žloutky, 80 g hrubé mouky, ze 2 bílků sníh; náplň: 80 g cukru, 1 žloutek, 250 g měkkého tvarohu, citrónová kůra, 2 lžičce brusinek; cukr na posypání

Na vál prosijeme mouku, rozsekáme tuk, přidáme cukr a s mlékem zpracujeme v těsto. Vyválíme plát asi 6 mm tlustý, přendáme na pomaštěný plech a zapečeme. Teprve pak potřeme náplní. Dáme znovu zapéci, pak vyjmeme a rychle potíráme připraveným piškotem. Upečený moučnik necháme vychladnout, pocukrujeme, rozkrájíme a podáváme.

Náplň: cukr utřeme se žloutkem a s prolisovaným tvarohem, přidáme citrónovou kůru a brusinky.

Piškot: cukr umícháme se žloutky a střídavě přidáváme dobře ušlehaný sníh z bílků a prosátou hrubou mouku.

KOLÁČ Z TVAROHOVÉHO TĚSTA S JABLKY

Těsto: 200 g polohrubé mouky, 200 g měkkého tvarohu, 150 g tuku, 100 g cukru, ½ prášku do pečiva, hladká mouka na vál, tuk na plech; náplň: 1 kg jablek, 100 g cukru, skořice, citrónová kůra; cukr na posypání

Na vál prosijeme mouku s cukrem a s práškem do pečiva, přidáme prolisovaný tvaroh a rozsekaný tuk. Ze zpracovaného těsta vyválíme asi 6 mm tlustý plát a dáme na plech. Na těsto naklademe nastrouhaná jablka a posypeme je cukrem se skořicí a s citrónovou kůrou. Z části těsta můžeme vyválet mřížky a koláč jimi ozdobit. Pečeme ve středně vyhřáté troubě. Upečený koláč necháme vychladnout, pocukrujeme a nakrájíme.

TVAROHOVÝ DORT

100 g másla, 150 g cukru, 5 žloutků, 150 g měkkého tvarohu, 150 g mandlí,

50 g hrubé mouky, 1 citrón, 4 lžičce rumu, sníh z 5 bílků, máslo a strouhanka na formu

Máslo utřeme s cukrem a se žloutky, přidáme prolisovaný tvaroh, nastrouhané mandle, hrubou mouku, citrónovou kůru, šťávu a rum. Nakonec zlehka zamícháme dobře ušlehaný sníh z bílků. Dáme do másla vymazané a strouhankou vysypané dortové formy a zvolna pečeme asi tři čtvrtě hodiny. Plníme zavařeninou, krémy nebo ovocem a zdobíme ovocnými penami apod.

BÁBOVKA Z KYNUTÉHO TVAROHOVÉHO TĚSTA

80 g tuku, 80 g cukru, 1 vejce, 250 g měkkého tvarohu, 500 g hrubé mouky, sůl, 40 g droždí, ¼–¼ l mléka (podle hustoty tvarohu), 50 g hrozinek, tuk na formu, cukr na posypání

Tuk utřeme s cukrem a s vejcem a přidáme prolisovaný tvaroh, vykynuté droždí, mouku, sůl a mléko. Přidáme omyté a vysušené hrozinky. Vypracujeme středně tuhé těsto, necháme je tři čtvrtě hodiny kynout a pak vložíme do vymazané bábovkové formy. Necháme ještě asi patnáct minut kynout a pečeme ve středně vyhřáté troubě necelou hodinu.

TVAROHOVÝ CHLEBÍČEK

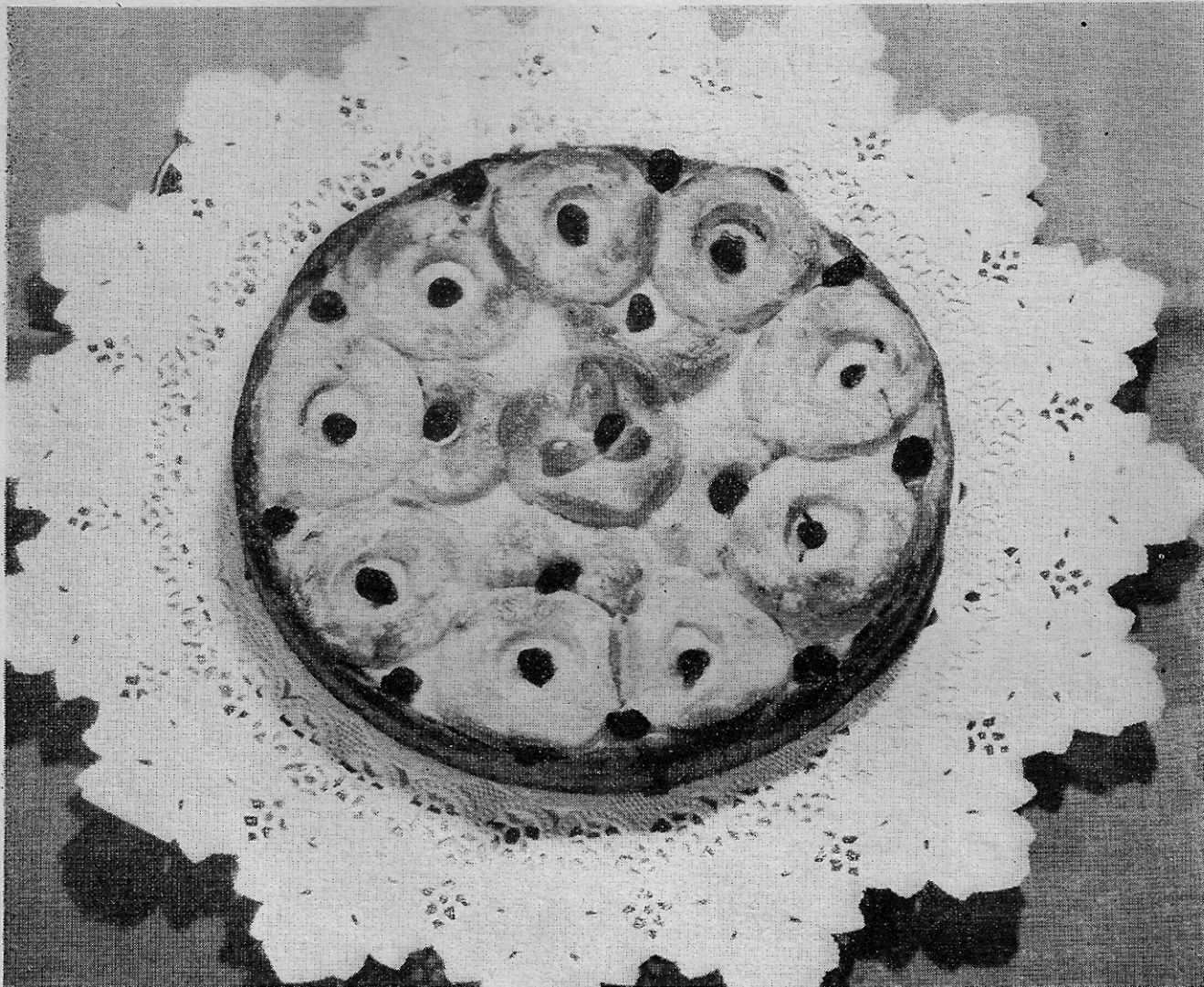
250 g hrubé mouky, 20 g droždí, ¼ l mléka, sůl, 60 g cukru, 250 g měkkého tvarohu, 50 g kandovaného ovoce, 50 g ořechů, 50 g hrozinek, citrónová nebo pomerančová kůra, tuk na formu

Do prosáté mouky přidáme sůl a cukr. Mezitím necháme vykynout na mírně teplém místě droždí s částí mléka a s cukrem. Vykynuté droždí zpracujeme s moukou a s připraveným a prolisovaným tvarohem. Do dobře vypracovaného těsta již jen zamícháme nakrájené kandované ovoce, ořechy, omyté a nakrájené hrozinky a nastrouhanou kůru. Necháme třicet minut kynout v míse. Chlebičkovou formu dobře vymažeme tukem a vykynuté těsto vložíme do formy, znovu necháme patnáct minut kynout a pak již zvolna pečeme ve středně vyhřáté troubě půl hodiny. Po upečení a po vychladnutí hodně sypeme cukrem promíchaným se skořicí.

TVAROHOVÝ NÁKYP

50 g másla, 100 g cukru, 3 vejce, 500 g měkkého tvarohu, 50 g bramborové moučky, 50 g hrubé mouky, ½ prášku do pečiva, citrónová kůra, máslo a strouhanka na formu

Máslo utřeme s cukrem a se žloutky, přidáme prolisovaný tvaroh, hrubou a bramborovou mouku smíchanou s práškem do pečiva a okořeníme citrónovou kůrou. Nakonec zlehka zamícháme dobře ušlehaný sníh z bílků. Vložíme do vymazané



Křehký tvarohový koláč mřížkový

a strouhankou dobře vysypané formy a pečeme zvolna asi hodinu.

Obměny: do těsta zamícháme 2 lžíce brusinek, do těsta zamícháme 50 g hroznů a 50 g ořechů nebo mandlí usekaných nahrubo; podle rozpočtu ubereme polovinu tvarohu a přidáme stejné množství strouhaných jablek; 150 g jemných nudlí (polévkových) uvaříme v osolené vodě a zamícháme do těsta připraveného podle předpisu, ovšem jen s poloviční dávkou tvarohu.

NUDLOVÝ TVAROHOVÝ NÁKYP (úsporný)

400 g pětivaječných těstovin, voda, sůl, 50 g másla, 100 g cukru, 1 žloutek, citrónová kůra, 300 g měkkého tvarohu, mléko podle potřeby, moučkový cukr a 1 vanilkový cukr na posypání

Příprava těsta je stejná jako u předcházejícího předpisu. Nákyp můžeme zdobit čerstvými nebo naloženými třešněmi nebo sněhem ušlehaným z bílků.

TVAROHOVÁ ŽEMLOVKA S JABLKY

1 bílá vecka, 150 g strouhaných jablek, 250 g měkkého tvarohu, 150 g cukru, citrónová kůra, 80 g másla, 1/8 l mléka, 1 vejce

Tvaroh prolisujeme, přidáme oloupaná a nahrubo nastrouhaná jablka, cukr a citrónovou kůru. Veku nakrájíme na plátky a střídavě skládáme do vymazané nákypové formy, vždy vrstvu žemle a vrstvu náplně. Nakonec zaléváme mlékem s rozšlehaným vejcem; pokapeme zbylým máslem a pečeme asi půl hodiny v dobře vyhřáté troubě. Po upečení posypeme cukrem.

ČERSTVÉ SÝRY

Do této skupiny patří krémový sýr, máslový sýr a smetanový sýr. Tyto druhy sýrů jsou velmi jemné chuti a můžeme je konzumovat na chléb s máslem a upravovat z nich další slané pomazánky nebo výtečné sladké náplně. Výborné se hodí ve výživě i nejmenších dětí. V poslední době patří různé šlehané krémové a smetanové sýry k oblíbeným náplním slavnostních předkrmů ze šunky apod. U nás

je nejvíce znám krémový sýr žervé a s větším obsahem tuku sýr smetanový a méně tučné sýry máslové.

Čerstvé sýry spotřebujeme v nejkratší době po zakoupení. Chceme-li sýr uchovat do druhého dne, vyndáme jej z papíru, vložíme do misky, přikryjeme vlhkým hadříkem a vložíme do chladničky.

ŠUNKOVÉ ZÁVITKY

150 g šunky, 2 žervé, 4 lžíce smetany, 2 lžíce brusinek, sůl, pažitka, křen

Žervé dobře rozšleháme se smetanou, přidáme brusinky, sůl, lžiči nadrobno nakrájené pažitky a nastrouhaný křen. Dobře promícháme a touto náplní potřeme plátky šunky, stočíme a podáváme jako studený předkrm nebo jako lehkou večeři. Obkládáme hlávkovým salátem apod.

PLNĚNÁ RAJČATA

20 g másla, 1 žervé, 50 g šunkového salámu, 4 mladé syrové brukve, 1 svazek ředkviček, sůl, 4 rajčata

Máslo utřeme s žervé, přidáme nadrobno nakrájený salám, oloupané a nastrouhané brukve i omyté a nastrouhané ředkvičky. Osolíme, dobře promícháme a plníme do vydlabaných, uvnitř osolených rajčat. Povrch částečně pokryjeme skrojeným vrškem rajčete a podáváme na listě hlávkového salátu.

KŘENOVÝ KRÉM Z ŽERVÉ I

2 žervé, 50 g majonézy, 4 lžíce brusinek, citrónová šťáva i kůra, křen, sůl

Žervé rozmícháme a postupně zašleháme majonézu. Doplňme brusinkami, citrónovou šťávou i kůrou, očištěným a nastrouhaným křenem. Podle chuti dosolíme. Místo brusinek můžeme dát 2 lžíce rybízového džemu a 2 lžíce rybízového kompotu.

KŘENOVÝ KRÉM Z ŽERVÉ II

2 žervé, 1/8 l šlehačky, sůl, křen

Žervé nejdříve metlou dobře vyšleháme a pak zlehka vmícháme dobře ušlehanou šlehačku, sůl i nastrouhaný křen. Použijeme na plátky šunky nebo hmotou plníme vydlabaná rajčata.

KŘENOVÝ KRÉM Z ŽERVÉ III

2 žervé, 1/8 l šlehačky, 2 jablka, 100 g šunky, sůl, křen, citrónová šťáva

Žervé nejdříve metlou dobře vyšleháme a pak vmícháme oloupaná a na hrubším struhadle nastrouhaná jablka, nadrobno nakrájenou šunku, sůl, nastrouhaný křen

a citrónovou šťávu. Nakonec zlehka zamícháme dobře ušlehanou šlehačku.

CELEROVÁ POMAZÁNKA

100 g majonézy, 2 žervé, 200 g celeru, 50 g cibule, sůl, citrónová šťáva, pažitka

Do hotové majonézy postupně vmícháme žervé a dobře očištěný nastrouhaný celer. Doplňme nadrobno nakrájenou cibulí, osolíme, přidáme citrónovou šťávu a nadrobno nakrájenou pažitku.

BANÁNOVÝ KRÉM (slavnostní)

40 g másla, 40 g cukru, 1 žloutek, 2 žervé, 2 lžíce koňaku, 2 banány, višně na ozdobu, piškoty na vyložení poháru

Máslo, cukr a žloutek utřeme do pěny a postupně přidáváme žervé a nakonec koňak. Zlehka vmícháme banány nakrájené na tenká kolečka. Dáme vychladit. Pohár vyložíme piškoty, naplníme krémem a na povrchu ozdobíme višni.

DEZERT Z ŽERVÉ

2 žervé, 30 g cukru, 4 jablka, citrónová kůra, 50 g vlašských ořechů

Žervé umícháme s cukrem a přidáme oloupaná a nastrouhaná jablka. Doplňme citrónovou kůrou a nahrubo nakrájenými ořechy. Podáváme ke slavnostní snídani nebo jako lehký a zdravý dezert po obědě buď v poháru, nebo v kompotových miskách. Můžeme přizdobit ovocem, zalít přibinkou apod. Podáváme s piškoty.

JEMNÝ KRÉM Z ŽERVÉ

30 g cukru, 1 vejce, kůra i šťáva z 1 citrónu, 2 žervé, 100 g ananasu, 2 malé lžičky hroznů

Cukr umícháme s vejcem a přidáme citrónovou kůru i šťávu, doplníme žervé a vmícháme dohladka. Přidáme nadrobno nakrájený ananas a omyté a nakrájené hrozinky. Tento krém používáme na kexy nebo na kulaté piškoty. Dáme vždy lžičku krému a povrch ozdobíme kompotovanými třešněmi nebo višněmi, brusinkami, hroznem, plátkem ananasu nebo pomeranče, mandlí, ořechy, kandovaným ovocem apod.

OVOCNÝ DEZERT

2 žervé, 100 g meruňkového džemu, 500 g jablek, citrónová kůra, asi 50 g cukru, 50–100 g ořechů, 1/8 l červeného vína

Žervé postupně promícháme s džemem a jogurtem a přidáváme oloupaná a nastrouhaná jablka. Podle potřeby doplníme cukrem a přidáme citrónovou kůru. Ořechy krájíme nahrubo. Nakonec postupně vmícháme červené víno. Necháme vychladnout a pak podáváme dezert v pohárech doplněný piškoty.

VINNÝ KRÉM

30 g másla, 50 g cukru, 1 žloutek, 2 žervé, $\frac{1}{8}$ l červeného vína, 50 g hrozinek, 50 g mandlí nebo ořechů, 2 bílky na sníh

Máslo umícháme s cukrem a se žloutkem a přidáme postupně žervé a víno. Vymícháme dohladka a doplníme omytými a nakrájenými hrozinkami, spařenými, oloupanými a usekanými mandlemi nebo ořechy. Nakonec zlehka zamícháme dobře ušlehaný sníh z bílků. Krém ihned podáváme zdobený šlehačkou, s piškoty, s kek-sy apod.

MĚKKÉ SÝRY

Do této skupiny patří sýry vyzrálé, jako romadúr, dezertní, kminový, tábořský, krkonošský i zlato. Tyto sýry doporučujeme podávat s chlebem a se sklenicí mléka nebo vychlazeného piva. Můžeme k nim přidat ředkvičky a různé míchané zeleninové saláty.

Vzhledem k výrazné vůni konzumujeme tyto sýry spíše doma a nenabízíme je hostům, jestliže nás o ně nepožádali. Důležité je uchování těchto sýrů. Ty, které potřebují dozrát, necháváme pod sklem nebo zabalené v nádobě z plastické hmoty v normální teplotě. Již vyzrálé, žluté, musíme uchovávat v chladu.

PLÍSŇOVÉ SÝRY

Do této skupiny patří camembert — hermelín. Je to sýr pro labužníky, hodí se k snídani, k přesnídávce, na smažení a i na další pochoutky. Dobře chutná k vínu. Z hermelínu můžeme připravovat náročné pokrmy anebo ho podávat jen

s chlebem. Hermelín by měl být stále v zásobě, můžeme ho podat pěkně upravený i nenadálým hostům.

Jak hermelín uchovávat: sýr, který je měkký a vyzrálý, uchovávat v původním obalu a v krabici v chladničce. Sýr čerstvý, nevyzrálý necháme v kuchyni, aby dozrál.

Sýry s plísni v těstě, jako je niva nebo gorgonzola, mají široké použití. Jsou výrazně pikantní chuti, a proto je můžeme podat nejen jako součást zdravé snídani, přesnídávky nebo večeře, ale připravit z nich i pohoštění pro hosty. Chceme-li mít tyto sýry v zásobě na několik dnů, pak zabalíme celý koupený kousek dolobalu, aby neoslzl a aby měl pěknou čistě bílou barvu s charakteristickou barvou plísne v těstě. Krájíme ostrým nožem.

KANAPKY

Hermelín krájíme na výseče a na povrch položíme vždy střídavě uvedené doplňky, které upevníme ozdobným párátkem: bobule hroznů; kostka nebo výseč z jablka; dílek pomeranče; půlka vlašského ořechu; ředkvička; kornoutek z uherského salámu; plátek čabjky apod.

TOASTY S HERMELÍNEM

1 bílá vecka, 100 g másla, sůl, 3 hermelíny, 3 vejce, křen nebo pažitka

Veku nakrájíme na plátky, potřeme máslem a pokládáme plátky sýra. Potřeme rozšlehanými vejci a dáme do dobře vyhřáté trouby rychle zapéci. Před podáním sypeme nastrouhaným křenem nebo nadrobno nakrájenou pažitkou.

SMAŽENÝ HERMELÍN

100 g hrubé mouky, 1 vejce, $\frac{1}{4}$ l mléka, sůl, 2 hermelíny, 150 g oleje

Z mouky, vejce, soli a z mléka připravíme řídké těsto. Hermelíny nakrájíme asi na 1 cm tlusté plátky. Z jednoho hermelínu budeme mít deset plátků. Na pánvi dobře rozehřejeme olej a plátky sýra namočené v těstě rychle po obou stranách osmažíme. Vyjme, necháme okapat a podáváme s brambory nebo s bramborovou kaší. Podáváme-li smažený sýr jako teplý předkrm nebo k vínu, pak jej doplňujeme kečupem a jako přílohu volíme jen krajíček chleba nebo bílé pečivo.

SÝROVÁ OMÁČKA Z HERMELÍNU

40 g másla, 40 g hladké mouky, 2 hermelíny, 1 l mléka, sůl, pažitka, žioutek

Z másla a z mouky připravíme světlou jíšku, osolíme a hned do ní přidáváme vyzrálý a na malé kousky nakrájený hermelín. Postupně zaléváme mlékem, vaříme a vyšleháváme dohladka. Když je omáčka hotová, zjemníme ji žloutkem a doplníme nadrobno nakrájenou pažitkou. Touto omáčkou poléváme hlavně zeleninu, jako vařený květák, celer, fazolky, zelený hrášek apod., a tak získáme biologicky cenný oběd nebo večeři.

VEJCE S HERMELÍNEM

20 g másla, $\frac{1}{2}$ hermelínu, 4 vejce, sůl, pažitka

Na pánev s máslem dáme na plátky nakrájený hermelín a za stálého míchání necháme rozpustit. Pak postupně přidáváme rozšlehaná osolená vejce a za stálého míchání necháme ztuhnout. Povrch posypeme pažitkou.

CHLEBÍČKY S ROKFÓROVÝM KRÉMEM

200 g rokfóru (nivy), 50 g másla, 50 g majonézy, sůl, pepř, rohlíky, 100 g vlašských ořechů, hrozen vína, pomeranč

Sýr jemně nastrouháme a přidáme k dobře utřenému máslu. Postupně vmícháme majonézu. Podle chuti osolíme a opepříme. Rohlíky nakrájíme na kolečka a sáčkem s trubičkou na ně vstříkneme krém a na povrch položíme půlku ořechu, bobuli vína nebo dílek pomeranče. Podáváme k vínu.

RAJČATA S ROKFÓROVOU PĚNOU

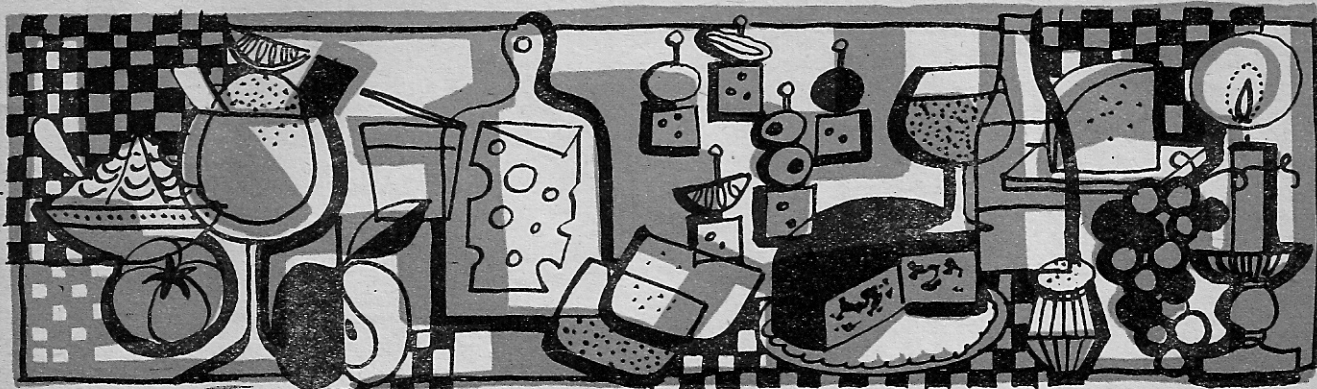
8 rajčat; náplň: sůl, 80 g másla, 200 g rokfóru, 4 mladé brukve, pažitka

Rajčata omyjeme, skrojíme vršek, vnitřek vydlabeme a plníme náplní. Povrch rajčete částečně přiklopíme skrojeným vrškem a podáváme na listu hlávkového salátu. Náplň: máslo dobře utřeme, přidáme jemně nastrouhaný rokfór, vymícháme dohladka a přidáváme po částech oloupanou jemně nastrouhanou brukev. Podle chuti osolíme a přidáme nadrobno nakrájenou pažitku.

TAŠTIČKY Z LISTOVÉHO TĚSTA S ROKFÓREM

1 balíček listového těsta z polotovarů (500 g), 250 g rokfóru, mouka na vál, 1 vejce na potřetí, sůl

Na pomoučeném vále vyválíme z těsta asi 3 mm tlustý plát a rádyklem z něho vykrájíme čtverečky. Uprostřed je naplníme strouhaným rokfórem, přeložíme na polovinu, dobře uzavřeme a dáme na plech vypláchnutý studenou vodou. Potřeme rozšlehaným vejcem. Můžeme ještě posypat solí. Pečeme v dobře vyhřáté troubě.



HOLANDSKÉ SÝRY

Na našem trhu je gouda a eidam. Používáme jich na snídaně a přesnídávky na chléb s máslem a se zeleninovými saláty i jako vhodnou večeři. Můžeme je strouhat a sypat je na biologicky méně hodnotné pokrmy, jako rizota, spagety apod. Můžeme z nich připravit pikantní pomazánky a saláty. Pokud je chceme smažit, tedy rychle, jinak se tyto sýry táhnou.

AMSTERODAMSKÁ POLÉVKA

40 g másla, 40 g hladké mouky, 1 ½ l vývaru z masa nebo z kostí, 1/8 l smetany, 150 g goudy, sůl, pepř, 1 žloutek, kopr, petrželka, pažitka, 2 žemle a 40 g másla

Připravíme světlou jíšku, zředíme ji a povaříme s vývarem z masa nebo z kostí. Ve smetaně rozšleháme nastrouhaný sýr, nalijeme do polévky a necháme jen mírně povařit. Za pět minut odstavíme, doplníme žloutkem a rozsekanou petrželkou a pažitkou. Polévku doplníme žemlí nakrájenou na kostky a osmaženou na másle.

POMAZÁNKY NA SLANÉ KEKSY NEBO NA CHLEBÍČKY

100 g másla, 100 g eidamu, 100 g ořechů, 1 lžičce hořčice

Do utřeného másla přidáváme nastrouhaný sýr, nahrubo nakrájené ořechy a spojíme s hořčicí.

100 g majonézy, 200 g eidamu, sůl, křen

Do majonézy zamícháme nastrouhaný sýr a křen a podle chuti osolíme.

100 g majonézy, 150 g eidamu, 100 g šunkového salámu, pažitka

Do majonézy přidáme nastrouhaný sýr, nadrobno nakrájený salám a pažitku.

100 g majonézy, 150 g eidamu, 4 lžičce kečupu, sůl, pepř

Do majonézy zamícháme nastrouhaný sýr, doplníme kečupem, osolíme a opepříme.

ZAPEČENÉ SÝROVÉ TOASTY

1 bílá veka, 125 g másla, sůl, 250 g eidamu, pažitka

Veku nakrájíme na plátky, které potřeme máslem, osolíme, posypeme strouhaným sýrem a dáme rychle zapéci. Po zapečení posypeme nadrobno nakrájenou pažitkou a ihned teplé podáváme.

ZAPEČENÉ SÝROVÉ TOASTY S RAJČATY

1 bílá veka, 150 g másla, sůl, 500 g rajčat, několik lžic voršestrové omáčky, 250 g eidamu

Veku nakrájíme na plátky, které potřeme máslem, osolíme a poklademe je dvěma tence nakrájenými plátky rajčat. Povrch pokapeme voršestrovou omáčkou a posypeme strouhaným sýrem. Dáme zapéci do dobře vyhřáté trouby. Podáváme ihned teplé.

SÝROVÉ ZÁKUSKY

½ bílé veki; náplň: 150 g másla, 150 g eidamu, 3 velké lžičce smetany, pažitka, 1 svazek ředkviček

Veku nakrájíme na tenké plátky (můžeme upravit na čtverečky nebo vykrajovat kulačtým nebo oválným tvořítkem příslušné

tvary) a vždy dva plátky spojujeme náplní. Povrch ozdobně nastříkáme zbylou náplní a zdobíme ředkvičkou a pažitkou.

Náplň: máslo dobře umícháme, přidáme strouhaný sýr a postupně vmícháváme smetanu.

HOLANDSKÝ JARNÍ SALÁT

2 hlávkové saláty, 4 rajčata, 2 vejce vařená natvrdo, 250 g goudy, šťáva z jednoho citrónu, sůl, cukr, 2–4 lžičce oleje

Omytý salát nakrájíme nadrobno, omytá rajčata na plátky, vejce i sýr na drobné kostičky. Vše doplníme solí, citrónovou šťávou i malým množstvím cukru, dobře promícháme a těsně před podáním vmícháme olej.

SÝROVÝ SALÁT S JABLKY

100 g majonézy, 200 g eidamu, 100 g šunkového salámu, 2 jablka, 1 cibule, sůl, pepř, citrónová šťáva

Do hotové majonézy přidáme na kostičky nakrájený sýr, salám a oloupaná a nakrájená jablka a cibuli. Doplníme solí, pepřem a citrónovou šťávou, promícháme a podáváme.

VEJCE PO HOLANDSKU

100 g slaniny, 100 g goudy nebo eidamu, 4 vejce, 1/3 l smetany, sůl, koření kari a 100 g syra na posypání

Na pánev nebo na ohnivzdornou skleněnou nebo porcelánovou mísu stejnoměrně rozložíme na tenké plátky nakrájenou slaninu. Na slaninu položíme na plátky nakrájený sýr a opatrně rozklepneme vejce. Smetanu rozšleháme se solí, s pepřem a s kari kořením a nalijeme na vejce. Povrch ještě posypeme strouhaným sýrem a dáme péci do středně vyhřáté trouby. Až sýr ztmavne a je na povrchu zlatožlutý, vyjmeme. Podáváme s chlebem nebo s brambory.

EMENTÁLSKÉ SÝRY

Ementál, moravský bochník apod. jsou sýry tučnější. Chutnají nejen jako doplněk snídaně a na chléb k přesnídávce, ale mohou být i vydatnou večeří nebo zakončením slavnostního oběda. Těmito sýry podobně jako sýry holandského typu sypeme pokrmy s menším obsahem bílkovin, tedy rýži, těstoviny, zapékané brambory, zeleniny, toasty, slané tyčky apod. Tyto sýry jsou na smažení nevhodnější, neroztékají se. Při slavnostních příležitostech jimi ještě sypeme masa, která pak zapékáme. Saláty z těchto sýrů jsou v naší kuchyni dosud neobvyklé, jsou však velmi chutné. Doplňujeme je jablky, zeleninou apod.

Uchování těchto sýrů je jednoduché. Vložíme je zabalené z obchodu do igelitového sáčku nebo přebalíme alobalem. Uchováváme je v chladničce.

FRANCOUZSKÁ CIBULOVÁ POLÉVKA

1 masox, 1 1/2 l vody, 200 g cibule, 50 g oleje, sůl, pepř, 150 g ementálu, 2 žemle, 30 g másla

Jemně nakrájenou cibuli osmažíme na oleji a zalijeme připraveným vývarem z masoxu. Necháme asi patnáct minut mírně vařit. Nakrájené žemle nebo chléb osmažíme na másle, dáme na připravené talíře, přidáme nastrouhaný sýr a zalijeme povařenou, osolenou a opeřenou polévkou.

SÝROVÁ POLÉVKA

1 kostka drůbežního bujónu, 1 1/2 l vody, 30 g másla, 60 g strouhanky, 100 g ementálu, 1 vejce, sůl, petrželka

Na másle osmažíme strouhanku dozlatova a přidáme nastrouhaný ementál. Za stálého šlehání zalijeme připraveným vývarem a necháme krátce povařit. Těsně před podáním přidáme rozšlehané vejce, nakrájenou petrželku, osolíme a ihned podáváme.

SMAŽENÝ SÝR

300 g ementálu, sůl, 50 g hladké mouky, 1–2 vejce, 100 g strouhanky, 100 g oleje

Sýr rozdělíme na čtyři díly, které obalíme v osolené hladké mouce, v rozšlehaných vejcích a nakonec ve strouhance. Vložíme do rozpáleného oleje a rychle po obou stranách osmažíme. Smažený sýr podáváme buď jako předkrm s různými saláty či se slaným pečivem, nebo jako hlavní jídlo s opékanými brambory, s bramborovou kaší apod.

SÝROVÉ TAJEMSTVÍ

300 g ementálu, sůl, 150 g šunky nebo uzeného masa, 50 g hladké mouky, 1 vejce a 1 bílek, 100 g strouhanky, 100 g oleje

Ementál nakrájíme na osm stejných plátků. Mezi dva plátky vložíme plátek šunky nebo uzeného masa, dobře spojíme a obalíme v hladké mouce, v rozšlehaných vejcích a strouhance. Smažíme v dobře rozpáleném oleji po obou stranách.

RAGÚ Z HOVĚZÍHO MASA

40 g másla, 40 g hrubé mouky, 1/4 l vývaru z polévky nebo z 1/2 masoxu, 1/4 l mléka, 200 g vařeného hovězího masa, 100 g mrkve, 200 g celeru, sůl, pepř, 100 g ementálu

Z másla a z mouky připravíme světlou jíšku, postupně zředíme a povaříme s vývarem a s mlékem. Do této husté světlé omáčky zamícháme na kostky nakrájené uvařené hovězí maso, mrkev a celer, osolíme a opeříme. Touto směsí plníme lastury vymazané tukem nebo skleněné či porcelánové ohnivzdorné formy. Na povrchu bohatě sypeme strouhaným sýrem a zapékáme v dobře vyhřáté troubě. Podáváme při slavnostní příležitosti jako teplý předkrm nebo jako večeří, a to hlavně v zimě, kdy pokrm doplňujeme brambory a zeleninovými saláty.

RYBA S OMÁČKOU MORNAY

600 g — 800 g ryby, sůl, 60 g másla na opečení, 30 g másla, 40 g hladké mouky, 1/4 l smetany, sůl, 190 g ementálu, citrónová šťáva, sůl, pepř, petrželka

Rybí filé nebo očištěnou rybu nakrájenou na porce osolíme po všech stranách a rychle opečeme na másle. Pak podlijeme malým množstvím vody a podle druhu asi patnáct minut dušíme. Mezitím připravíme světlou omáčku z másla, z mouky a ze smetany. Do omáčky hned přidáme strouhaný sýr, aby se dobře rozvařil, okořeníme citrónovou šťávou, solí a pepřem. Na nahřáté talíře dáme porci ryby, kterou přelijeme takto připravenou omáčkou, ozdobíme plátkem citrónu, snítkou petrželky a podáváme s bramborem.

KVĚTÁKOVÝ MOZEČEK

1 větší květák, 50 g másla, 100 g cibule, 20 g droždí, 50 g strouhanky, 1/4 l mléka, 2 vejce, sůl, petrželka, 40 g ementálu

Očištěný květák uvaříme v osolené vodě. Nakrájenou cibuli zpěníme na másle, přidáme droždí a necháme společně dozlatova dosmažit. Potom přidáme strouhanku a zalijeme mlékem. Po povaření zamícháme vejce, okořeníme a přidáme nadrobno rozsekaný květák. Vše dobře promícháme, naplníme do lastur nebo do pekáčku (vymazaných máslem), posypeme strouhaným sýrem a necháme asi deset minut zapéci v troubě. Podáváme s brambory, s toasty apod.

KVĚTÁK ZAPEČENÝ SE SÝREM

2 kvěťáky, sůl, 50 g másla, 50 g hladké mouky, 1/4 l mléka nebo smetany, 100 g moravského bochníku, sůl, pepř, muškátový oříšek, petrželka, tuk na formu

Květák uvaříme ve slané vodě dopoloměkka. Z másla a z mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem nebo smetanou a povaříme. Přidáme nastrouhaný sýr a okořeníme. Tukem vymazanou formu vyložíme květákem rozděleným na menší růžice a polijeme připravenou výraznou omáčkou. Zapékáme v dobře vyhřáté troubě asi patnáct minut. Po zapčení posypeme nadrobno nakrájenou petrželkou a ihned podáváme s brambory.

TĚSTOVINY S HOVĚZÍM MASEM (z konzervy)

400 g těstovin, sůl, 50 g slaniny, 100 g cibule, 1 konzerva hovězího masa ve vlastní šťávě, pažitka, 100 g ementálu

Na slanině zpěníme nadrobno nakrájenou cibuli a přidáme maso z konzervy i se šťávou. Necháme úplně rozdušit a pak spojíme se zvláště uvařenými těstovinami. Osolíme a posypeme nadrobno nakrájenou pažitkou a strouhaným sýrem. Podáváme se zeleninovými saláty.

RIZOTO SE ZELENIINOU A SE SÝREM

250 g rýže, 30 g másla, 40 g cibule, sůl, hřebíček, 1/2 kvěťáku, 100 g mrkve, 150 g brukve, 50 g celeru, 100 g zeleného hrášku, petrželka, 40 g másla, 100 g ementálu

Rýži třikrát propeřeme horkou vodou, zalijeme dvojnásobným množstvím vody, osolíme, přidáme cibuli s hřebíčkem a zvolna dušíme s máslem na mírném ohni nebo v troubě. Podle potřeby dolijeme vodou. Do udušené rýže zamícháme uvařenou a na kostičky nakrájenou zeleninu, okořeníme podle chuti, omastíme máslem a na talířích posypeme strouhaným sýrem a petrželkou.

ŽAMPIÓNÝ S VEJCI A SE SÝREM

30 g másla, 60 g cibule, 200 g žampiónů, 4 vejce, sůl, kmín, 50 g ementálu, máslo na vymazání formy

Cibuli zpěníme na másle, přidáme očištěné a nakrájené žampióny, podusíme, osolíme, okmínujeme a asi po deseti minutách zamícháme vejce. Lastury nebo plochou ohnivzdornou miskou vymažeme máslem, naplníme žampióny s vejci a posypeme strouhaným sýrem. Dáme zapéci na deset minut do dobře vyhřáté trouby a ihned podáváme.

SÝROVÝ SALÁT S VAŘENOU MAJONÉZOU

100 g tuku, 20 g hladké mouky, 1/8 l mléka, 1 žloutek, 1/8 l — 1/4 l oleje, 50 g cibule, 200 g sladkokyselých okurek, 250 g ementálu, pažitka

Z tuku a z mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a necháme povařit. Po vychladnutí zamícháme žloutek a po částech přidáváme olej. Osolíme a přidáme nadrobno nakrájenou cibuli a sladkokyselé okurky. Do takto připravené majonézy zamícháme sýr nakrájený na drobné kostičky. Nakonec přidáme nadrobno nakrájenou pažitku. Podáváme s bílým pečivem nebo s tyčkami, s chlebem apod.

SÝROVÝ SALÁT

150 g majonézy, 200 g ementálu, 200 g šunky nebo šunkového salámu, 100 g sladkokyselých okurek, 200 g konzervovaného hrášku, sůl, pepř, citrónová šťáva nebo ocet, pažitka

Majonézu okořeníme solí, pepřem a citronovou šťávou nebo octem. Pak zamícháme na drobné kostičky nakrájený ementál, šunku, okurky, ocezený hrášek a doplníme nadrobno nakrájenou pažitkou. Před podáním necháme odležet. Podáváme k večeři s chlebem a můžeme použít i na chlebičky místo bramborového salátu.

ŠVÝCARSKÉ SÝROVÉ NOČKY

3/8 l mléka, sůl, 75 g tuku, 225 g hrubé mouky, 4 vejce, 75 g ementálu nebo moravského bochníku, muškátový oříšek, pažitka

Připravíme odpalované těsto. Do mléka přidáme sůl a tuk a přivedeme do varu. Do vařícího mléka postupně vsypáváme mouku a na mírném ohni, aby se těsto nepřipálilo, vymícháme dohladka. Když se těsto nelepí na vařečku, postupně přidáváme vejce, nakonec zamícháme nastrouhaný sýr a muškátový oříšek. Malou lžičkou vykrajujeme nočky a zaváříme je do vařící osolené vody. Mícháme, aby nočky nepřipluly ke dnu, a asi po třech minutách (když vyplavou na povrch) je vyjímáme.

Ihned podáváme. Nejlépe se hodí k telecímu masu na paprice, k zadělávaným masům, k zelenině apod. Syčeme nadrobno nakrájenou pažitkou.

TAŠTIČKY S MASEM A SE SÝREM

500 g hrubé mouky, 2 vejce, voda, sůl, 400 g telecí pečeně, 60 g másla, 100 g ementálu nebo moravského bochníku, petrželka

Na vál prosijeme mouku, rozklepneme vejce a s vodou a se solí zpracujeme na hladké nudlové těsto. Vytválíme tenký plát, ze kterého vykrajíme čtverečky. Naplníme je upečeným rozemletým telecím masem. Dobře uzavřeme a zaváříme do vařící osolené vody. Po pěti minutách varu je vyjmeme, ocedíme, promastíme máslem a posypeme strouhaným sýrem a nadrobno nakrájenou petrželkou. Taštičky můžeme doplnit kečupem.

SÝROVÝ NÁKYP SE ŠUNKOU A S HRÁŠKEM

70 g másla, 80 g hladké mouky, 1/2 l mléka, sůl, 3 vejce, 100 g šunky, 100 g moravského bochníku, 100 g hrášku, pažitka, máslo a mouka na formu

Z másla a z mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem a povaříme. Doplníme solí, žioutky, nadrobno nakrájenou šunkou, nastrouhaným sýrem, ocezeným sterilovaným hráškem a nadrobno nakrájenou pažitkou. Nakonec zlehka zamícháme ušlehaný sníh z bílků. Pečeme v máslem vymazané a moukou vysypané formě asi půl hodiny.

SÝROVÉ KROKETY

2 rohlíky, 100 g moravského bochníku, 2 vejce, 4 lžice mléka, sůl, pepř, 80 g strouhanky, 100 g ztuženého pokrmo-vého tuku na smažení

Rohlíky a polovinu sýra nakrájíme na kostičky, druhou polovinu sýra nastrouháme. Mléko rozšleháme s vejcem a promícháme s rohlíky a se sýrem. Okořeníme. Těsto necháme asi půl hodiny stát, pak je rozdělíme na čtyři díly a uděláme krokety (nižší obdélníkové tvary). Obalíme je ve strouhance a rychle smažíme po obou stranách v rozehřátém oleji. Podáváme s tatarskou nebo s jogurtovou omáčkou.

ZELENINOVÉ KROKETY

400 g uvařené zeleniny (květák, mrkev, kapusta a celer), 80 g ovesných vloček, 1/4 l mléka, 100 g moravského bochníku, 1 vejce, sůl, pepř, 60 g strouhanky, 60 g slaniny

Uvařenou zeleninu nakrájíme na drobné kostičky a přidáme do husté kaše z ovesných vloček a z mléka. Přidáme i koření a strouhaný sýr. Tuto směs rozetřeme

na prkénko posypané strouhankou a necháme vychladnout. Pak vykrajíme tenké obdélníčky, které obalíme ve strouhance a osmažíme na rozpuštěném slanine. Podáváme se špenátem nebo s jinou zeleninou.

SMAŽENÉ KOULE Z ODPALOVANÉHO TĚSTA

1/4 l vody, 50 g másla, sůl, 150 g hrubé mouky, 4 vejce, 150 g moravského bochníku, muškátový oříšek, 200 g oleje na smažení

Připravíme odpalované těsto: do hrnce s vařící osolenou vodou a s rozpuštěným máslem přisypáváme tenkým proudem hrubou mouku. Vařečkou vymícháváme tak dlouho, až se těsto nelepí na stěny nádoby, ale vytvoří se hladké lesklé těsto. Těsto sejmeme z ohně a po částech zamícháváme rozklepnutá vejce, nastrouhaný sýr a muškátový oříšek. Po promíchání vykrajujeme z těsta lžičkou malé tvary a vkládáme je do dobře rozehřátého oleje. Smažíme po všech stranách dozlatova. Po usmažení vyjmeme, necháme okapat a ihned podáváme k čaji nebo k vínu.

SMAŽENÉ SÝROVÉ KULIČKY

300 g moravského bochníku nebo ementálu, 60 g polohrubé mouky, 2 vejce, 1 žloutek, sůl, pepř, muškátový oříšek, 150 g oleje na smažení

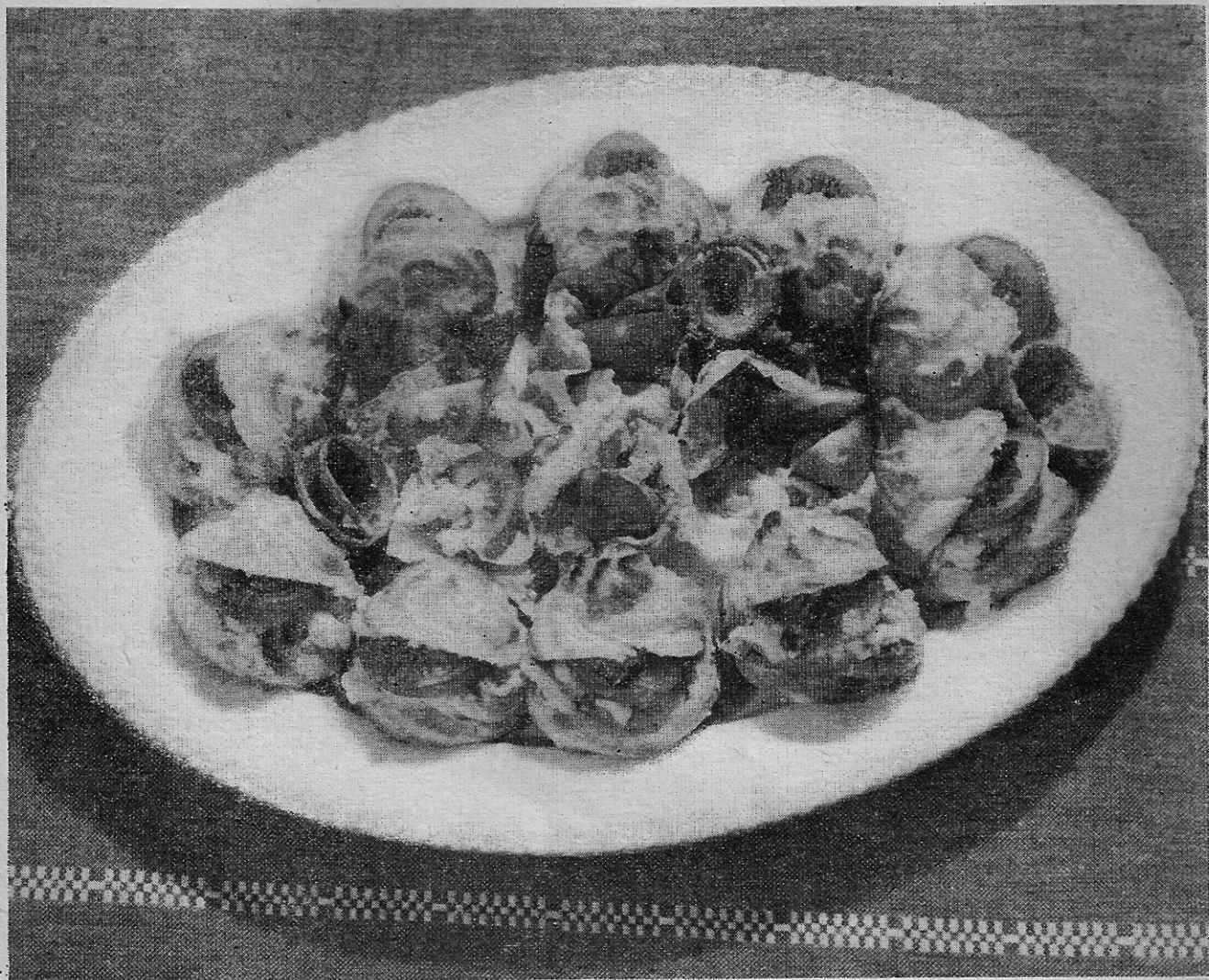
Nastrouhaný sýr promícháme s vejci a se žloutkem, s moukou a s kořením. V pánvi rozehřejeme olej a připravené těsto dvěma čajovými lžičkami formujeme do kuliček, které vkládáme do oleje. Osmažíme po všech stranách, necháme krátce odkapat tuk a ihned ještě teplé podáváme se zeleninovým salátem.

KOBLIŽKY Z ODPALOVANÉHO TĚSTA

1/4 l vody, sůl, 80 g tuku, 100 g hrubé mouky, 3 vejce, tuk na plech; náplň: 20 g másla, 20 g hladké mouky, 1/4 l mléka, 200 g ementálu, 50 g šunky, petrželka

Odpalované těsto: vodu se solí a s tukem svaříme. Do vařící tekutiny syčeme tenkým proudem hrubou mouku a vymícháváme tak dlouho, až se těsto nelepí na vařečku. Do téměř vychladlého těsta postupně zamícháváme po částech vejce. Sáčkem s trubičkou stříkáme na pomaštěný plech kobližky a pečeme v dobře vyhřáté troubě. Upečené rozkrajíme a plníme náplní.

Náplň: z másla a z mouky připravíme světlou jíšku, zředíme mlékem, necháme povařit, osolíme a spojíme s nastrouhaným sýrem, nakrájenou šunkou a sekanou petrželkou. Kobližky můžeme také plnit pěnou z rokfóru, náplní z uzeného sýra apod. Podáváme jako předkrm nebo k čaji.



Kobližky z odpalovaného těsta se sýrovou náplní

ZAPÉKANÉ SÝROVÉ CHLEBÍČKY

1 bílá veka, 40 g másla, 8 vajec, 20 g tuku, 20 g hladké mouky, $\frac{1}{8}$ l mléka, sůl, 100 g ementálu, petrželka nebo pažitka, ředkvička

Veku nakrájíme na plátky, které potřeme máslem, osolíme a klademe na ně nakrájená natvrdo uvařená vejce. Polijeme světlou jíškou zředěnou mlékem a povařenou se solí, posypeme strouhaným sýrem a dáme péci na plech. Zapečené posypeme petrželkou nebo pažitkou. Přidobíme ředkvičkou. Podáváme k čaji nebo k mléku.

SÝROVÉ ŘEZY

$\frac{1}{2}$ bílé veka, 100 g másla, $\frac{1}{4}$ l mléka, 200 g ementálu, 50 g šunky, 50 g ořechů

Veku nakrájíme na tenké plátky, které potřeme máslem a namočíme v mléce. Dáme na pomastěný plech, poklademe tence nakrájenými plátky ementálu a rychle zapečeme. Po zapečení ozdobíme kouskem šunky a ořechem.

KYNUTÉ TYČKY

250 g polohrubé mouky, 100 g tuku, sůl, 15 g droždí, 1 lžička cukru, 4–5 lžíc vlažného mléka, 1 vejce, 1 lžička kmínu, 100 g strouhaného sýra, tuk na potřeni plechu

Droždí necháme vykynout v malém množství vlažného mléka s cukrem. Na vále vypracujeme středně tuhé těsto s kváskem, vyválíme plát asi 3–4 mm tlustý a nakrájíme z něho tyčky. Klademe je na pomastěný plech, potíráme rozšlehaným vejcem, sypeme solí, kmínem a jemně ustrouhaným sýrem. Pečeme v dobře vyhřáté troubě.

VÍDEŇSKÉ TYČKY

250 g hladké mouky, 250 g strouhaného sýra, 250 g másla, 1 žloutek, sůl, $\frac{1}{2}$ lžičky kmínu, 1 vejce na potřeni

Na vál prosijeme mouku, přidáme rozsekané máslo, strouhaný sýr (nejlépe ementál nebo parmezán), tlučený kmín, sůl a zpracujeme v těsto. Vyválíme plát asi 2 mm tlustý, vykrájíme tyčky a dáme je na plech vypláchnutý studenou vodou. Povrch tyček potíráme rozšlehaným vejcem. Tyčky pečeme v dobře vyhřáté troubě.

JEMNÉ TYČKY

250 g hladké mouky, 200 g strouhaného sýra, 200 g másla, sůl, asi 1 velká lžice smetany, 1 vejce a 2 velké lžice mléka na potřeni, půl lžičky kmínu, sůl

Postup práce jako u předcházejícího předpisu na vídeňské tyčky.

SÝRY NA STROUHÁNÍ

Do této skupiny patří pro tento účel speciálně vyráběný italský sýr — parmezán. Je to vysoce kvalitní sýr, který se prodává nejen vcelku, ale již nastrouhaný v různém váhovém množství v speciálních sáčcích. Tímto sýrem můžeme doplňovat polévky ze zeleniny, jako rajčatovou, špenátovou, bramborovou a jiné. Sypeme jím nudle, spagety, vejce apod. Vzhledem k tomu, že používáme většinou na strouhání našich tvrdých sýrů s menší nebo větší tučností (gouda, eidam, moravský bochník), popř. dováženého ementálu, neuvádíme zvláštní předpisy na použití sýrů na strouhání, neboť jejich využití je uvedeno v předcházejících oddílech.

OVČÍ SÝRY

Do této skupiny patří hlavně známá brynzá, oštěpek, parenica a sýr hrudkový. Všechny tyto sýry mohou tvořit samostatný pokrm. Doplnujeme je máslem a vždy je podáváme s čerstvou zeleninou, s ředkvičkou, s rajčaty, s paprikami apod. Jako nápoj se k těmto sýrům hodí mléko, čaj, pivo, ale i víno. Tyto sýry konzumujeme většinou tak, jak je koupíme. Proto uvádíme jen několik předpisů na pokrmy z těchto sýrů.

POMAZÁNKY Z BRYNZY

Tyto pomazánky upravujeme podobně jako z tvarohu, přidáváme cibuli a papriku nebo rajčatový protlak. Můžeme však přidat jen nadrobno usekané zelené natě: petrželku, pažitku či kopr.

BRYNZOVÉ HALUŠKY

1 kg brambor, 300 g hrubé mouky, 1 vejce, sůl, 250 g brynzý, 100 g slaniny

Oloupané a omyté brambory nastrouháme, osolíme a zpracujeme podle potřeb, s moukou a s vejcem. Lžičkou zaváříme do vařící osolené vody halušky — nočky, necháme je asi tři minuty povařit, vyjme, promastíme rozpuštěnou slaninou a promícháme s brynzou. Podáváme s hlávkovým salátem.

NOKY S BRYNZOU

400 g hrubé mouky, 1 vejce, 40 g tuku nebo másla, $\frac{1}{4}$ l mléka, sůl, 100 g másla, 200 g brynzý, pažitka

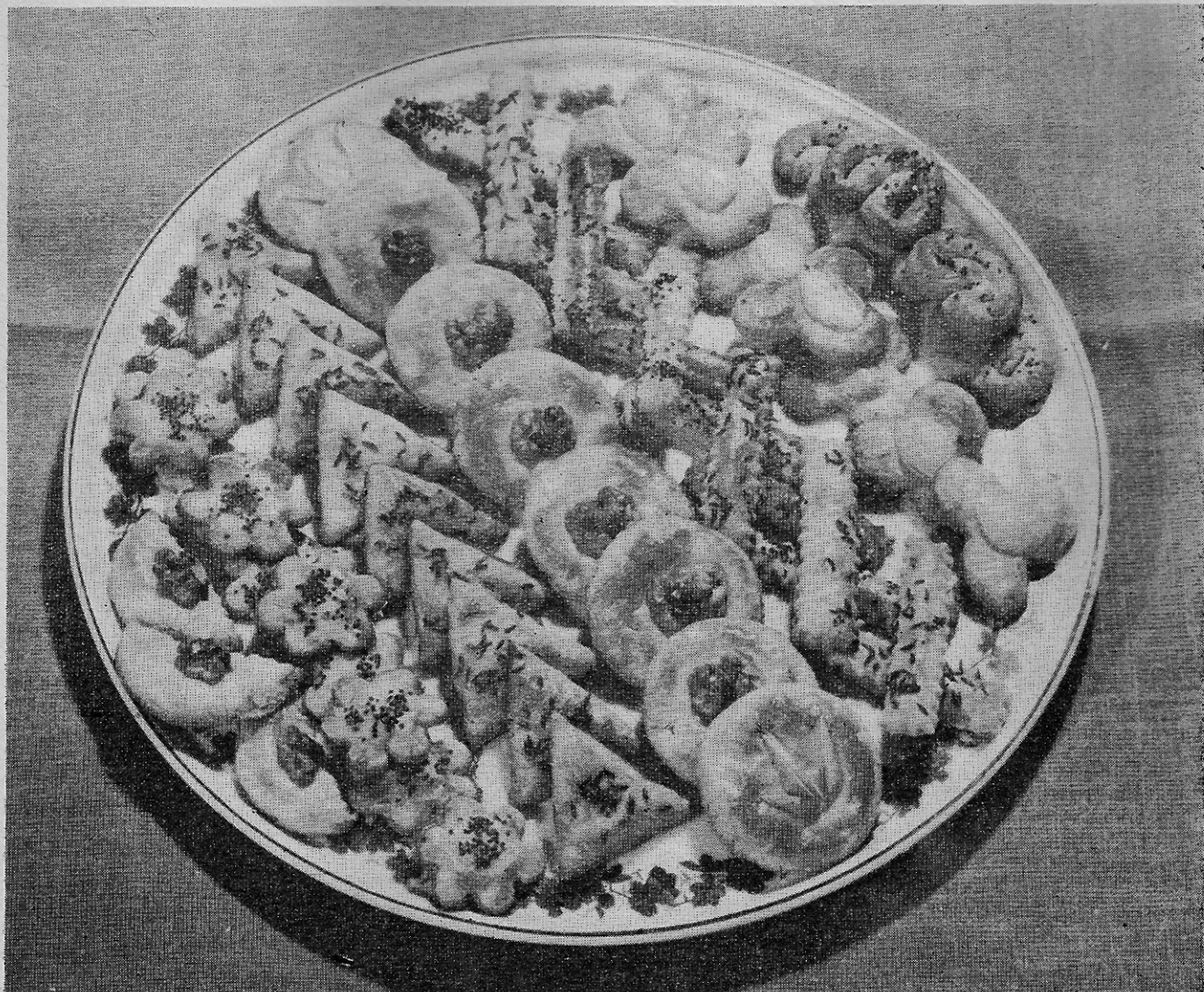
Do mísy prosijeme mouku, přidáme vejce, rozpuštěný tuk a sůl. S mlékem vypracujeme ne příliš husté těsto. Do vařící osolené vody zaváříme lžičkou malé nočky. Po čtyřech minutách varu nočky vyjme, promastíme rozpuštěným máslem, promícháme s brynzou a přidáme větší množství nadrobno nakrájené pažitky.

KYSELÉ SÝRY

Olomoucké tvarůžky — tyčinky — syrečky — jsou sýry velmi oblíbené pro svou výraznou vůni i chuť. Jsou levné a velmi zdravé. Bývaly hlavním sortimentem výletních restaurací. Podávaly se s dobře vychlazeným pivem a s voňavým venkovským chlebem. Škoda, že se tyto pro nás zdravé zvyklosti dnes nahrazují párky, vuřty apod.

Neuvádíme žádný předpis na úpravu pokrmů z těchto sýrů. Nejvhodněji je konzumovat je dobře vyzrálé s typickou žlutou barvou na povrchu.

Uchováváme je takto: nevyzrálé čerstvé ukládáme vždy pod skleněným poklopem nebo v uzavřené nádobě z plastické hmoty při normální teplotě. Vyzrálé sýry ihned spotřebováváme, popřípadě stejně uzavřené uchováváme v chladničce, v chladném sklepe nebo ve spíži.



Slané pečivo zdobené ořechy, mandlemi, mákem a kmínem se solí

TAVENÉ SÝRY

Tavené sýry považujeme zpravidla za sýry méně hodnotné. Stejně tak jako ostatní sýry však obsahují hodnotné bílkoviny i nerostné látky. Používáme je hlavně jako pomazánky na chléb, můžeme je přidávat i do pečiva.

Uchování těchto sýrů je velmi jednoduché. Ponecháváme je v původním obalu. Na teple však vysychají a ve vlhku plesnivějí. Spotřebujeme je tedy nejdéle během týdne.

SÝROVÁ POLÉVKA

30 g másla, 3 trojúhelníky taveného sýra (ementálu), 50 g polohrubé mouky, ¼ l mléka, 1 l vývaru z masoxu, 1–2 vejce, sůl, ½ lžičky kmínu

V hrnci na mírném teple necháme rozpuštit máslo a ihned přidáme nastrouhaný nebo nakrájený sýr (tvrdší sýr je možno strouhat, měkčí nakrájíme). Jakmile sýr teplem změkne, přidáme mouku a společně dobře promícháme. Zalijeme studeným mlékem a necháme jen krátce povařit, aby se všechny součásti spojily. Pak postupně ředíme vývarem z masoxu, osolíme a přidáme kmín. Polévku nakonec zlepšíme

rozšlehaným vejcem. Polévku můžeme doplnit nakrájeným a na tuku osmaženým chlebem nebo houskou.

POMAZÁNKA Z TAVENÉHO SÝRA S UZENÝM MASEM

1 kg chleba, 20 g tuku, 40 g hladké mouky, ¼ l mléka, sůl, 250 g taveného sýra, 100 g uzeneho masa, 1 svazek ředkviček

Z tuku a z mouky připravíme světlou jíšku, zředíme ji mlékem, necháme povarřit, osolíme a vychladlou spojíme s rozetřeným taveným sýrem a s nadrobno nakrájeným masem. Pomazánkou potíráme plátky chleba, které zdobíme nakrájenými ředkvičkami.

POMAZÁNKA Z TAVENÉHO SÝRA SE ZELENINOU

1 kg chleba, 60 g másla, 200 g taveného sýra, 100 g květáku, 100 g celeru, 50 g mrkve, 50 g cibule, pažitka, sůl

Zeleninu uvařenou nebo udušenou na tuku nakrájíme na drobné kostky. Máslo umícháme s taveným sýrem, přidáme zeleninu, nakrájenou cibuli a nadrobno nakrájenou pažitku a sůl. Potíráme tenké plátky chleba.

RAJČATA PLNĚNÁ KRÉMEM Z TAVENÉHO SÝRA

8 středně velkých rajčat, 150 g taveného sýra, 3 polévkové lžičce smetany nebo mléka, 100 g sladkokyselých oku-

rek, 50 g cibule, ½ lžičky papriky, 1 vejce, sůl, petrželka

Vršek rajčat skrojíme, vnitřek vydlabeme a mírně osolíme. Sýr nastrouháme a umícháme se smetanou, přidáme nadrobno nakrájené okurky a cibuli a okořeníme paprikou. Tímto krémem plníme rajčata. Zdobíme plátky natvrdo vařeného vejce a petrželkou.

FAZOLKY SE SÝROVOU OMÁČKOU

1 kg zelených fazolek nebo 1 sklenice nakládaných, 20 g másla, 30 g hladké mouky, sůl, 1 smetanový sýr, ½ l mléka, petrželka, citrón

Čerstvé fazolky uvaříme, konzervované ocedíme. Vložíme do omáčky, kterou připravíme z jíšky, do níž přidáme na malé kousky nakrájený smetanový sýr, zředíme mlékem nebo smetanou a dobře rozvaříme. Nakonec již jen okoříme solí s větším množstvím nadrobno nakrájené petrželky, popřípadě citrónovou šťávou.

SMAŽENÝ CELER SE ŠUNKOVÝM SÝREM

1 velký celer, 1 tavený sýr se šunkou, sůl, 50 g hladké mouky, 1 vejce, 1 bílek, 120 g strouhanky, 150 g oleje

Celer dobře očistíme a necháme uvařit v polévce doložeměkka. Pak z něho nakrájíme osm plátek, vždy dva plátky spojíme dílkem sýra, obalíme v mouce, v rozšlehaném vejci s bílkem a ve strouhance. Smažíme po obou stranách v rozehrátém oleji. Podáváme s brambory a se zeleninovým salátem.

VÝROBKY PRŮMYSLU MLÉČNÉ VÝŽIVY (PMV)

O významu mléka a mléčných výrobků jsme se zmínili již v úvodu. V této stati chceme připomenout hlavní výhodu výrobků PMV, totiž že je můžeme mít stále v zásobě a nejsme závislí na prodejní době, můžeme je brát na cesty, a mít je tedy kdykoli k dispozici. Na našem trhu jsou výrobky průmyslu mléčné výživy skutečně ve velkém výběru. Za dvacet let si získaly mnoho spotřebitelů. Některé hospodyně však těmto výrobkům neprávem nedůvěřují, protože jde o konzervy. Všechny tyto výrobky jsou vyráběny v bezvadném prostředí a z nejlepších surovin. Jsou chutné a v nejvyšší možné míře si zachovávají složení čerstvé potraviny.

Na dalších stránkách jsou za sebou řazeny předpisy na pokrmy, které je možno připravit vždy z určitého výrobku. Neznamena to však, že je tento výčet vyčerpávající. Je jen dokladem toho, že z různých výrobků z mléka lze připravit nejen nápoje, ale i mnoho dalších slaných i sladkých pokrmů.

SUŠENÉ PLNOTUČNÉ MLÉKO

Toto mléko by mělo být stále v zásobě v každé domácnosti, a to nejen tam, kde jsou děti. Když zapomeneme nebo nemáme čas již mléko koupit, můžeme toto mléko použít na přípravu různých pokrmů. Na obalu je vždy uveden základní způsob ředění, popřípadě i některé návodů na další zpracování.

Výhodou tohoto mléka je, že se nekazí a nemusí být v chladničce. Po otevření krabice se však snažíme je spotřebovat do měsíce. Nejvhodnější pro uchování je sucho a chladno. Ve vlhku hrdkovatí. Polévky, omáčky, krémy jsou s použitím tohoto mléka chutné. Výborně se hodí na různé koktejly, které můžeme připravit snadno a rychle nenadálé návštěvě.

KOPROVÁ POLÉVKA

2 větší brambory, sůl, kmín, celkem 1 ½ l vody, 100 g sušeného mléka, 20 g hladké mouky, ocet, 1 větší svazek kopru (alespoň 100 g), 20 g másla

Oloupané a omyté brambory nakrájíme na drobné kostky a dáme vařit se solí a s kmínem. Když jsou brambory téměř měkké, přidáme ve vodě rozšlehanou mouku a sušené mléko a za stálého míchání necháme nejméně deset minut povařit. Přidáme omytý a nadrobno nakrájený kopr a dochutíme octem a solí. Připravujeme-li tuto polévku dětem, vynecháme ocet a doplníme ji těsně před podáním čerstvým máslem.

ŽAMPIÓNOVÁ POLÉVKA

40 g másla, 50 g cibule, 200 g žampionů, sůl, kmín, 100 g sušeného mléka, 20 g hladké mouky, 1 žloutek, petrželka, celkem 1 ¼ l vody

Na másle osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli a přidáme sůl, kmín a nakrájené žampiony. Podlijeme malým množstvím vody a dusíme doměkka asi deset minut. Zalijeme vodou s rozšlehaným sušeným mlékem a s moukou a necháme ještě asi deset minut povařit. Do hotové polévky přidáme za stálého míchání žloutek a již nevaříme. Podle chuti dokořeníme.

JEMNÁ SLADKÁ POLÉVKA S AVENOU

1 sáček aveny, 1 l vody, 100 g sušeného mléka, 1 lžice bramborové moučky,

1 žloutek, 50 g cukru, pomerančová kůra, 20 g másla

Avenu zalijeme vodou a necháme asi půl hodiny až hodinu stát. Pak přidáme a s vodou rozšleháme sušené mléko, bramborovou moučku, žloutek, cukr, nastrouhanou pomerančovou nebo citrónovou kůru a za stálého míchání necháme přejít var. Polévku rozdělíme na talíře a doplníme čerstvým máslem.

KARAMELOVÁ POLÉVKA

150 g cukru, ⅛ l vody na karamel, 20 g másla, sůl, 100 g sušeného mléka, 1 l vody, skořice, citrónová kůra, 2 žloutky

Cukr necháme na pánvi zhnědnout, zalijeme vodou a necháme povařit, pak přidáme ve vodě rozšlehané sušené mléko, kousek skořice a citrónovou kůru. Vše necháme jen krátce povařit a zlepšíme rozšlehanými žloutky. Máslo dáváme nakonec a již nevaříme. Podáváme s piškoty.

OŘECHOVÁ MLÉČNÁ POLÉVKA

1 l vody, 100 g sušeného mléka, 50 g oříšků, 20 g hrozinek, citrónová kůra, 30 g cukru, 20 g másla, 20 g bramborové moučky

Ve studené vodě rozšleháme sušené mléko a přivedeme do varu. Je-li mléko s vodou dobře rozvařené, přidáme nahrubo nakrájené oříšky, omyté a rozpůlené hrozinky, citrónovou kůru a krátce povaříme. Pak zalijeme bramborovou moučkou rozmí-

chanou v malém množství vody, znovu povaříme a již jen doplníme cukrem a čerstvým máslem. Ihned podáváme.

VLOČKOVÁ ŽLOUTKOVÁ POLÉVKA

50 g ovesných vloček, sůl, 1 l vody, 100 g sušeného mléka, ½ pudinkového prášku s vanilkovou příchutí, pomerančová kůra, 30 g cukru, 1 žloutek

Ovesné vločky přebereme, propláchneme a asi hodinu předem namočíme do vody. Pak je uvaříme doměkka, přidáme ve vodě rozšlehaný sušený mléko s rozmíchaným pudinkovým práškem a jen necháme přejít var. Přidáme cukr, pomerančovou kůru a zlepšíme máslem a žloutkem. Již nevaříme.

KOKTAJLY

70 g sušeného mléka, ½ l vody, 20 g cukru = 1 lžičce

Všechny součásti šleháme v mixéru najednou. Použijeme-li jen cukru a žloutku, je doba šlehání kratší; přidáme-li kompotované ovoce, musíme koktajly šlehat asi minutu.

Koktajly ze sušeného mléka můžeme připravit i bez mixéru. V tom případě pak sušené mléko nejdříve vymícháme z hustší kašičky na řidší a teprve potom s ostatními součástmi vidličkou nebo metlou došleháme. Musíme však používat jen ovoce již rozmělněného, např. zmrazených dřeni, džemů, ovocných šťáv apod.

Obměny: přidáme 1 lžičku kakaa; přidáme 1 lžičku malkaa; přidáme 1 lžičku umleté kávy; přidáme 1 žloutek nebo celé vejce (více napění); přidáme místo cukru 2 lžičce medu; přidáme 2 lžičce mixaru a pomerančovou kůru; přidáme 4 lžičce zmrazené ovocné dřeni (jablečné, meruňkové, malinové), nebo 4 lžičce čerstvého ovoce (malin, jahod apod.), popřípadě 4 lžičce přibinky (jahodové, broskvové nebo z černého rybízu).

JEMNÁ BYLINKOVÁ OMÁČKA

½ l vody, 50 g sušeného mléka, 2 lžičky bramborové moučky, 2 žloutky, sůl, ¼ kostky drůbežního masoxu, 2 lžičce petrželky, pažitky a kopru, citrónová šťáva a kůra

V kastrolku na mírném ohni nebo ve vodní lázni šleháme do zhoustnutí vodu, mléko, bramborovou moučku, žloutky, sůl a masox. Do zhoustlé omáčky přidáme nadrobno nasekané zelené nřtě, citrónovou kůru i šťávu. Podáváme ke smaženému celeru, ke květáku, k vařenému hovězímu masu apod.

JEMNÁ KŘENOVÁ OMÁČKA

40 g másla, 40 g hladké mouky, 70 g sušeného mléka, ¾ l vody, sůl, křen, 1 žloutek, ocet nebo citrónová šťáva

Z másla a z mouky připravíme světlou jíšku. Za stálého míchání ředíme sušeným

mlékem rozšlehaným ve vodě a povaříme. Asi po dvaceti minutách doplníme žloutkem, nastrouhaným křenem, solí a podle chuti i octem. Již nevaříme. Podáváme k hovězímu masu, k uzenému, jazyku apod., ale můžeme omáčkou polévat květák, celer apod.

FLAMERI

70 g sušeného mléka, ½ l vody, sůl, 40 g krupice, 60 g cukru, 1 žloutek, 50 g kandovaného ovoce, 20 g hrozinek, 50 g ořechů, 20 g másla, pomerančová kůra

Mléko dobře rozšleháme s vodou, neaptrně osolíme a přivedeme do varu. Do vařícího mléka tenkým proudem sypeme krupici. Jakmile se kaše provaří a zhoustne, přidáme ihned všechny připravené nadrobno nakrájené součásti (ovoce, hrozinky, ořechy) a zlepšíme máslem a pomerančovou kůrou. Dobře promícháme a dáme do kompotových misek vypláchnutých studenou vodou do chladna ztuhnout. Asi po dvou hodinách můžeme vyklápat a zdobit ovocnou pěnou nebo šlehačkou apod.

KOKOSOVÝ PUDINK S VIŠNĚMI

½ l vody, 70 g sušeného mléka, 50 g cukru, 1 žloutek, 1 pudinkový prášek s vanilkovou příchutí, 100 g strouhaného kokosu, višně nebo třešně apod. na ozdobu

Všechny součásti (kromě višní) dobře rozšleháme a šleháme do zhoustnutí ve vodní lázni. Nalijeme do kompotových misek a dáme vychladit. Vychladlý pudink zdobíme ovocem a zalijeme šťávou.

KRÉM ZE SUŠENÉHO MLÉKA

80 g sušeného mléka, 30 g másla, 30 g cukru, 10 g bramborové moučky, citrónová kůra, ¼ l vody

Všechny součásti dáme do menšího kotlíku nebo do kastrolku a za stálého míchání šleháme ve vodní lázni.

Obměny: přidáme 10 g kakaa; přidáme 30 g jemně nastrouhaných oříšků; přidáme 10 g jemně mleté kávy; přidáme 30 g nadrobno nakrájeného kandovaného ovoce; do hotového krému jen zamícháme 1 krabičku zmrazeného ovocného protlaku nebo ½ láhve meruňkové přibinky či 100 g čerstvých jahod, malin apod.

Všechny uvedené krémy můžeme podávat samostatně a doplňovat šlehačkou, podávat s piškoty nebo jich použít jako náplň do různých druhů pečiva.

TVAROHOVÝ MRKVOVÝ KRÉM

¼ l vody, 50 g sušeného plnotučného mléka, ½ pudinkového prášku s jahodovou nebo s malinovou příchutí, 50 g cukru, pomerančová nebo citrónová kůra, 300 g mrkve, 100 g meruň-



kové zavařeniny, 250 g dietního tvarohu, ovocná šťáva na politi

Z mléka rozšlehaného ve vodě a z pudinkového prášku uvaříme krém. Osladíme a ochutíme pomerančovou nebo citrónovou kůrou a necháme vychladnout. Mrkev nastrouháme, promícháme se zavařeninou a postupně přidáváme tvaroh. Dobře vyšleháme a spojíme s vychladlým krémem. Podáváme v kompotových miskách nebo v pohárech. Povrch můžeme polít ovocnou šťávou.

TVAROHOVÉ ŽELÉ S DÝNÍ

250 g tvarohu, ¼ l vody, 50 g sušeného plnotučného mléka, 1 žloutek, 50 g cukru, citrónová kůra, 5 g agaru, ¼ l vody, ¼ l kompotované dýně

Tvaroh prolisujeme jemným sítem, přidáme cukr a nastrouhanou citrónovou kůru, zředíme s vodou rozšlehaným a povařeným mlékem a spojíme s agarem a s kompotovanou dýní nakrájenou na menší kousky. Dáme do misek, necháme zhoustnout a podáváme. Agar rozpustíme předem ve vodě, přivedeme téměř do varu a ihned odstavíme.

TEPLÝ ALKOHOLICKÝ NÁPOJ

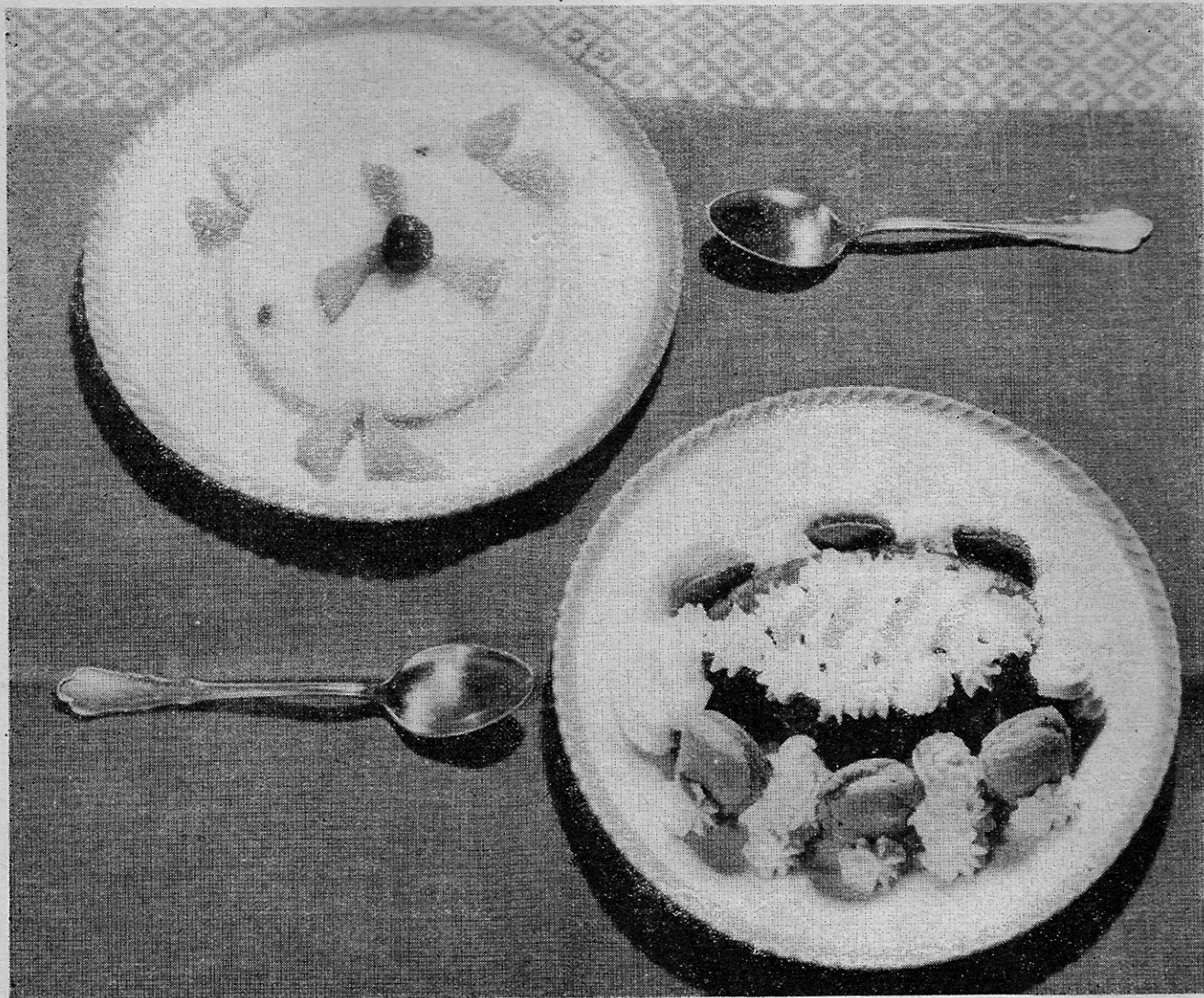
70 g sušeného plnotučného mléka, ¾ l vody, ¼ l koňaku nebo rumu, pomerančová kůra

Mléko s vodou dobře rozšleháme a povaříme s pomerančovou kůrou. Do horkého vlijeme alkohol a ihned podáváme (s alkoholem nesmíme vařit — rychle vyprchává). Podáváme ve vysokých sklenicích, a je-li to pohoštění pro ženy, pak ještě můžeme doplnit nahruho ustrouhanou čokoládou nebo ořechy.

VANILKOVÝ EGG-NOGG

80 g sušeného plnotučného mléka, ½ l vody, 1 vejce (2 žloutky), 50 g cukru, vanilka nebo vanilkový cukr

Všechny součásti dobře rozšleháme a zahříváme. Horký, pěnivý nápoj rozdělíme do vysokých sklenic a ihned podáváme.



Pudink s ovocem a flameri zdobené šlehačkou

SUŠENÉ POLOTUČNÉ MLÉKO

Toto mléko je vhodné na přípravu těch pokrmů, do kterých přidáváme tuk nebo jejichž součástí je větší množství tuku. Nebo jsou-li další potraviny používané na zpracování kaloricky vydatné. Toto mléko dobře rozmíchané můžeme použít i do kávy, do čaje a samozřejmě i na přípravu koktajlů.

PÓRKOVÁ POLÉVKA

300 g pórku, 20 g másla, 100 g sušeného polotučného mléka, 1 1/4 l vody, 1 žloutek, sůl, pepř, pažitka

Očištěný a omytý pórek nakrájíme na půl centimetru tlustá kolečka. (Je-li stonk tlustší, musíme ho překrojit ještě po délce na polovinu.) Dáme opéci na máslo. Hned podlijeme a dusíme doměkka. Měkký pórek zalijeme zbylou vodou s rozšlehaným mlékem, necháme přejít var a doplníme žloutkem. Osolíme, opepříme a popřipadě doplníme pažitkou. Ihned podáváme.

ZÁKLADNÍ BEŠAMELOVÁ OMÁČKA

40 g másla, 40 g hladké mouky, 3/4 l vody, 60 g sušeného polotučného mléka, sůl

Z másla a z mouky upravíme světlou jíšku. Ředíme ji postupně ve vodě rozšlehaným sušeným mlékem, povaříme a vymícháme zcela dohladka. Dochutíme solí. Tuto omáčku používáme jako základ pro omáčku křenovou, koprovou, pažitkovou, dále na nastavení některých jemných masových nákytů, pomazánek apod.

SÝROVÁ OMÁČKA

40 g másla, 40 g hladké mouky, 1 l vody, 60 g sušeného polotučného mléka, sůl, 100 g ementálu, moravského bochníku nebo čedaru, 1 žloutek, petrželka

Z másla a z mouky připravíme světlou jíšku, dobře ji povaříme s mlékem rozšlehaným ve vodě, přidáme sůl, nastrouhaný tvrdý sýr a necháme rozvařit. Zjemníme žloutkem a zlepšme nadrobno nakrájenou petrželkou. Tuto omáčku používáme ke smaženým zeleninám.

PALAČINKY

120 g polohrubé mouky, 60 g sušeného polotučného mléka, 1/4 l vody, sůl, 1 vejce, 50 g tuku nebo slaniny na opékání

V hrnci postupně ředíme mouku se sušeným mlékem, které jsme spolu s vejcem rozšlehali ve vodě, osolíme a vymícháme dohladka. Těsto pak sběračkou rozléváme na vymaštěnou rozehřátou pánev a opékáme po obou stranách. Chceme-li palačinky plnit masovými náplněmi a podávat ke špenátu nebo k jiné zelenině, pak je můžeme opékat na slanině. Podáváme-li je nasladko a doplňujeme džemy apod., opékáme palačinky na oleji nebo na ztuženém pokrmovém tuku.

OVOCNÁ RÝŽE

80 g sušeného polotučného mléka, 1/2 l vody, 1 pudinkový prášek s vanilkovou příchutí, 30 g másla, citrónová kůra, 50 g cukru, 200 g rýže, 1 lžíce oleje, sůl, hřebíček, 500 g kompotovaných meruňek nebo čerstvých malin, jahod apod.

Z mléka rozšlehaného ve vodě, z pudinkového prášku, másla a z citrónové kůry uvaříme krém. Přidáme cukr, zvláště udušenou rýži a ovoce. Vše dobře promícháme, rozdělíme do misek nebo do formy a dáme na dvě hodiny do studena. (Nejllepší je tuto studenou rýži připravit den předem.) Před podáním vyklopíme, podle možnosti přizdobíme ovocem, bílkovou pěnou, šlehačkou, ovocnou šťávou apod. Hodí se jako zdravá letní večeře.

ČOKOLÁDOVÉ RUMOVÉ KULIČKY

100 g sušeného polotučného mléka, 200 g ztuženého pokrmového tuku, 1 pudinkový prášek s kakaovou příchutí, 150 g cukru, 60 g kaka, 100 g aveny, 4 lžíce rumu, 4 lžíce vody

Vše upravujeme šlehaním ve vodní lázni. Do menší nádoby, nejlépe do kotlíku, vložíme tuk a necháme zvolna rozpustit. Pak přidáváme prosáté další součásti, vše vymícháme a zředíme vodou a rumem. Znovu promícháme, vyklopíme na porcelánovou desku nebo na mísu, posypanou strouhankou, lépe však rozemletými oříšky nebo rozstrouhaným kokosem. Necháme trochu prochladnout a tvoříme kuličky. Obalujeme, necháme proschnout, ztuhnout a udržujeme v chladu. Kuličky můžeme vkládat do papírových košíčků.

VAJEČNÉ KAKAO

1/2 l vody, 80 g sušeného polotučného mléka, 50 g cukru, 30 g kaka, 2 žloutky

Mléko postupně rozšleháme ve vodě s cukrem a s kakaem, rozvaříme a za stálého míchání přidáme rozšlehané žloutky. Ihned odstavíme z ohně, rozdělíme na porce a podáváme.

ODTUČNĚNÉ MLÉKO LAKTINO

Toto mléko se vyrábí z čerstvého, ale odtučeného — odstředěného mléka. Obsahuje sice méně tuků, ale dostatek bílkovin, mléčný cukr a ochranné látky. Má tedy vysokou biologickou hodnotu. Má také vysokou trvanlivost, právě vzhledem k menšímu obsahu tuku.

FAZOLKOVÁ POLÉVKA

200 g fazolek, 30 g másla, 40 g hladké mouky, 60 g laktina, 1 1/4 l vody, sůl, pepř, ocet

Světlou jíšku z másla a z mouky zředíme a povaříme s laktinem rozmíchaným ve vodě. Přidáme sterilované fazolky i s nálevem. Necháme prohřát, okořeníme podle chuti a ihned podáváme.

JEMNÁ VLOČKOVÁ POLÉVKA

100 g ovesných vloček, 150 g kořenové zeleniny, tj. mrkve, celeru a petržele, 1/2 kostky masoxu, celkem 1 1/4 l vody, 60 g laktina, sůl, muškátový oříšek, 20 g másla

Vločky i očištěnou zeleninu vcelku dáme vařit do osolené vody s masoxem. Po uvaření polévku rozmixujeme v mixéru s přidáním laktina, takže získáme velmi jemný krém, který již jen doplníme solí, muškátovým oříškem a nakonec přidáme čerstvé máslo.

ŠVÝCARSKÁ SÝROVÁ POLÉVKA

2 žemle, 40 g másla, 100 g strouhaného sýra, 1 1/4 l vody, 100 g laktina, 1/2 masoxu, sůl, petrželka

Nejdříve osmažíme na kostky nakrájené žemle a nastrouháme tvrdý sýr. Žemle i sýr rozdělíme stejnoměrně do talířů a zalijeme povařeným laktinem rozšlehaným ve vodě s masoxem a osolíme. Nakonec doplníme nadrobno nakrájenou petrželkou.

ZAPEČENÝ KVĚTÁKOVÝ NÁKYT

2 středně velké kvěťáky, sůl, 100 g slaniny, 100 g cibule, 40 g tuku, 40 g hladké mouky, 1/4 l vody, 80 g laktina, 1/4 l

vývaru z květáku, sůl, pepř, 100 g tvrdého sýra

Očištěný květák dáme vařit do vařící slané vody. Mezitím připravíme světlou cibulovou jíšku z tuku, z cibule a z mouky a povaříme ji nejdříve se studeným rozšlehaným mlékem z laktina. Pak přidáme i vychladlý vývar z květáku. Omáčku osolíme, opepříme a přidáme část nakrájené a rozpuštěné slaniny a část nastrouhaného sýra. Formu vymažeme rozpuštěnou slaninou, vyložíme na menší různé rozbraným květákem a zalijeme připravenou hustší omáčkou. Povrch posypeme zbytkem strouhaného sýra a dáme do vyhřáté trouby zapéci. Podáváme s brambory

BRAMBOROVÁ KAŠE

1 kg brambor, 1/2 l vody na vaření, 50 g laktina, 1/4 l vody, sůl, 1 žloutek, petrželka nebo pažitka na posypání

Omyté a oloupané brambory dáme vařit. Osolíme. Po uvaření vodu scedíme (použijeme na polévku) a štychadlem brambory dobře rozstouháme. Přidáme ve vlažné vodě dobře rozmíchané laktino a ještě je zahřejeme. Laktinem postupně ředíme kaši a vymícháme dohladka. Nakonec přidáme žloutek. Povrch kaše posypeme petrželkou nebo pažitkou.

KRÉM Z ŽERVÉ S LAKTINEM

2 žervé, 50 g laktina, 1/4 l vody, 30 g pudinkového prášku, 1/2 kompotové misky brusinek, 2 jablka, citrónová nebo pomerančová kůra, cukr

Z laktina, vody a z pudinkového prášku šleháme ve vodní lázni krém. Přidáváme jej postupně do zvláště umíchaného žervé a doplňujeme brusinkami, strouhanými jablky a citrónovou nebo pomerančovou kůrou. Cukr přidáváme jen nepatrně, brusinky bývají hodně sladké. Podáváme vychlazené v pohárech jako slavnostnější dezert.

TVAROHOVÝ KRÉM

250 g tvarohu, 1/4 l vody, 50 g laktina, 30 g pudinkového prášku s vanilkovou příchutí, 30 g cukru, citrónová kůra, ovoce, piškoty

Tvaroh prolisujeme a doplníme za stálého míchání vlažným krémem, který připravíme tak, že rozšleháme laktino s vodou a s pudinkovým práškem a povaříme. Přidáme cukr a nastrouhanou citrónovou kůru, rozdělíme do kompotových misek a necháme vychladit. Ozdobíme ovocem a piškoty.

KOKOSOVÝ DEZERT

1/2 l vody, 3 lžičky laktina, 20 g drčené želatiny, 1/4 l podušených jablek bez šťávy, citrónová šťáva i kůra, 3 lžičky

cukru, 3 lžičky strouhaného kokosu, višňový nebo brusinkový kompot

Ve studené vodě rozšleháme laktino a želatinu. Necháme asi hodinu stát. Pak na ohni za stálého šlehání zahříváme, ale nevaříme. Do základu zamícháme podušená jablka bez šťávy, okořeníme citrónovou šťávou i kůrou, doplníme cukrem a strouhaným kokosem. Podle chuti přidáme citrónovou šťávu nebo cukr. Dobře promícháme. Nalijeme do kompotových misek nebo do chlebičkové formy vypláchnuté studenou vodou. Dezert ztuhne v chladnu asi za hodinu. Pak jej vyklopíme, popřípadě nakrájíme na díly a podáváme s pikantním višňovým nebo brusinkovým kompotem.

SLAZENÉ KONDENZOVANÉ MLÉKO

Slazené kondenzované mléko je mléko plnotučné, jehož kalorická hodnota se zvyšuje přidáním cukru. Obsah cukru značně prodlužuje jeho trvanlivost a v zimním období vydrží i bez chladničky několik dní otevřené. Je velmi oblíbené do kávy, do čaje a je nepostradatelné na výlety, do chaty apod., kde je obtížnější zásobování.

Kondenzované mléko používáme v zimě nebo v létě při přípravě některých dezertů, a to hlavně pro děti. Často děti, které nerady pijí čerstvé mléko, rády konzumují slazené kondenzované mléko. Stává se, že si děti po návyku na slazené kondenzované mléko postupně zvyknou i na čerstvé mléko.

MRKVOVÝ DEZERT S JABLKY

500 g mrkve, 500 g jablek, 1/2 plechovky slazeného kondenzovaného mléka, citrónová kůra i šťáva

Omytou a oškrábanou mrkev nastrouháme na jemném struhadle a přidáme omytá, oloupaná a nastrouhaná jablka. Doplníme slazeným kondenzovaným mlékem, citrónovou kůrou a šťávou. Vše dobře promí-

cháme a můžeme dětem mazat jako pomazánku na kekсы, piškoty, chléb s máslem, podávat samostatně k svačině apod.

JEDNODUCHÝ OVOCNÝ SALÁT

4 středně velká jablka, 4 hrušky, 10 sušených švestek, 2 lžičky jahodového džemu, 4 lžičky slazeného kondenzovaného mléka, citrónová kůra

Jablka a hrušky omyjeme, oloupeme a nakrájíme na drobné kostičky. Přidáme omyté, odpeckované a na nudličky nakrájené sušené švestky. Promícháme s jahodovým džemem, mlékem a s citrónovou kůrou. Dáme do chladničky vychladit. Po dvou hodinách dáme do kompotových misek nebo do vyšších pohárů. Ozdobíme plátkem ovoce a doplníme piškotem.

SLAVNOSTNÍ DEZERT

1 broskvová nebo meruňková pribinka, 1/2 plechovky kondenzovaného slazeného mléka, 1/8 l šlehačky, piškoty

Do misky vlijeme vychlazenou pribinku, promícháme ji s mlékem a zlehka zamícháme dobře ušlehanou šlehačku bez cukru. Rozdělíme do misek nebo do pohárů. Podáváme s piškoty.

KONDENZOVANÉ MLÉKO S OVOCEM

4 lžičky borůvek (jahod nebo malin), 1—2 lžičky kondenzovaného mléka

Přebírané a omyté ovoce vložíme do kompotové misky a přelijeme mlékem. Podáváme se lžičkou, aby si každý mohl ovoce s mlékem promíchat sám.

KONDENZOVANÉ MLÉKO S PRIBINKOU

4 lžičky pribinky (jablečné, meruňkové, broskvové nebo z černého rybízu), 1 lžička kondenzovaného mléka

Pribinku dáme do kompotové misky a zalijeme mlékem.

KONDENZOVANÉ MLÉKO S DĚTSKOU VÝŽIVOU

3 lžičky dětské výživy (jablečná, jahodová, meruňková, s černým rybízem apod.), 1 lžička slazeného kondenzovaného mléka, piškoty

Vše dobře promícháme lžičkou v kompotové misce a ihned podáváme s piškoty.

CITRÓNOVÝ LIKÉR

4 lžičky slazeného kondenzovaného mléka, 2 lžičky citrónové šťávy, 2 lžičky koňaku, 2 ořechy

Všechny součásti předem vychlazené vložíme kromě ořechů do mixéru. Několik vteřin mixujeme, po napěnění rozdělíme

do sklenic a ozdobíme nahrubo sekanými ořechy. Místo mixování stačí promíchat lžičkou.

MLÉČNÝ LIKÉR

2 lžičky slazeného kondenzovaného mléka, 2 lžice koňaku nebo rumu

Všechny součásti pouze promícháme. Do-
staneme nápoj, který chutí odpovídá
vaječnému likéru.

JAMAJKA KOKTAJL

½ plechovky slazeného kondenzova-
ného mléka, ¼ l vody, ⅛ l rumu,
2 lžice kakaa, 1 žloutek, ořechy na
ozdobu

Všechny součásti předem vychlazené vlo-
žíme kromě ořechů do mixéru. Několik
vteřin mixujeme, po napěnění rozdělíme
do sklenic a ozdobíme nahrubo naseka-
nými ořechy.

KARAMELOVÝ KOKTAJL

8 lžic slazeného kondenzovaného
mléka, ¼ l vody, 30 g cukru

Do mixéru dáme mléko, vodu a kulér.
Několik vteřin šleháme, rozdělíme na
porce a ihned podáváme. — Kulér přípra-
víme tak, že na pánev dáme cukr a za stá-
lého míchání necháme cukr rozpustit
a zhnědnout. Ihned zalijeme třemi lžicemi
vody a necháme opět za stálého míchání
povařit, až z karamelu získáme tzv. kulér.

RAJČATOVÝ KOKTAJL

¼ l rajčatového protlaku, 2 lžice sla-
zeného kondenzovaného mléka, 1
lžička citrónové šťávy

Všechny součásti předem vychlazené dáme
do mixéru a několik vteřin šleháme. Mů-
žeme též pouze ve sklenici promíchat
dlouhou limonádovou lžičkou. Povrch
ozdobíme plátkem citrónu.

VINNÝ KOKTAJL

¼ l slazeného kondenzovaného mlé-
ka, ⅜ l bílého přírodního vína

Vše rozmícháme ve sklenici limonádovou
lžičkou. Větší množství můžeme připravit
v mixéru nebo v šejkru.

NESLAZENÉ KONDENZOVANÉ MLÉKO

*Jsmo zvyklí používat kondenzované mlé-
ko tradičně do čaje, do kávy nebo na
kakao, a to hlavně v létě v chatě nebo na
dovoleně. Ale někdy se nám stane, že
nemůžeme připravit některý pokrm
během roku doma proto, že jsme zapo-
mněli koupit mléko nebo že se ho vypilo
více, než jsme předpokládali, a na po-
krm nezbylo apod. Proto i během roku
nám přijde neslazené kondenzované
mléko vhod. Pokrmy s přídavkem tohoto
mléka získají na hodnotě hlavně vyšším
množstvím bílkovin a rozhodně lepší
chutí.*

MAĎARSKÁ KAPUSTOVÁ POLÉVKA

50 g oleje, 100 g cibule, 2 lžičky sladké
papriky, ½ středně velké kapusty, sůl,
kmín, 1 kostka masoxu, 2 brambory,
100 g kabanosu, 1 ½ l vody, ½ ple-
chovky neslazeného kondenzovaného
mléka

Na oleji osmažíme nadrobno nakrájenou
cibuli, přidáme papriku, dále oloupané,
omyté a na kostky nakrájené brambory
a nakrájenou kapustu. Přidáme vodu,
sůl, kmín, masox a necháme asi půl hodiny
vařit. Zalijeme mlékem a nakonec přidáme
nakrájený a na oleji osmažený kabanos
a polévku podáváme s chlebem.

RYCHLÁ ZELŇAČKA

500 g kyselého (nebo sterilovaného)
zelí, ½ sáčku sušené bramborové kaše
(bramborky), ½ plechovky nesla-
zeného kondenzovaného mléka, 3 lžice
oleje, 1 větší cibule, 200 g kabanosu,
2 lžičky sladké papriky

Zelí nakrájíme na kratší nudličky, zalijeme
vodou a dáme vařit. Na oleji osma-
žíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme
oloupaný na kostičky nakrájený kabanos,
pak rozpustíme papriku a ihned přidáme
k zelí. Zelí tak získá během varu dobrou
chuť. Teprve když je zelí měkké, zasy-
peme sušenou bramborovou kaší, zalijeme mlé-
kem a dobře rozmícháme. Necháme jen
krátce povařit, podle potřeby zředíme na
polévku a podáváme.

RYBÍ FILÉ V LEČU

50 g oleje, 100 g cibule, 500 g zmraze-
ného leča, sůl, 500 g rybího filé, ½ ple-
chovky neslazeného kondenzovaného
mléka, 20 g hladké mouky

Na oleji osmažíme nakrájenou cibuli a při-
dáme rajčata a papriky nakrájené na-
drobno. Necháme asi deset minut dusit,
aniž přiléváme vodu. Zelenina zpravidla
pusť vody dost. Pak přidáme rybí filé již
rozdělené na porce a osolené. Necháme
znovu společně dusit ještě deset minut.
Rybu vyjmeme a zeleninu zalijeme rozšle-
haným mlékem s moukou, necháme dobře
povařit a osolíme. Před podáním necháme
porce ryby prohřát.

SEGEDINSKÝ GULÁŠ

50 g oleje, 150 g cibule, sladká paprika,
400 g vepřového masa (z plecka nebo
z ramínka), 200 g kyselého zelí, sůl,
kmín, 1 plechovka kondenzovaného
neslazeného mléka, 20 g hladké mou-
ky, 30 g slaniny

Na oleji osmažíme nadrobno nakrájenou
cibuli a ihned přidáme sladkou papriku,
sůl a kmín. Pak přidáme maso nakrájené
na kostky, podlijeme vodou a necháme
dusit doměkka. Asi po půlhodině přidáme
nadrobno nakrájené zelí a společně do-
měkka dodusíme. V mléce rozmícháme
mouku, maso se zelím zalijeme, necháme
nejméně deset minut povařit a pak již jen
zlepšíme předem nakrájenou a opečenou
slaninou. Podle chuti dokořeníme, popří-
padě i přidáme trochu cukru.

ZAPEČENÉ NUDLE SE SÝREM

400 g těstoviny, sůl, muškátový oříšek,
200 g uzeniny, 1 plechovka kondenzova-
vaného neslazeného mléka, ⅛ l vody,
2 vejce, 100 g syra, 60 g másla

Těstoviny uvaříme doměkka, promícháme
v míse s nadrobno nakrájenou uzeninou
a okořeníme. Pak je vložíme do vymaza-
ného pekáče nebo do ohnivzdorné náky-
pové mísy a zalijeme osoleným mlékem
rozředěným vodou, ve kterém rozšleháme
vejce. Posypeme strouhaným sýrem, po-
kapeme zbylým máslem a dáme do středně
vyhřáté trouby péci. Podáváme se zele-
novými saláty.

RAJČATOVÁ OMÁČKA

40 g másla, 40 g hladké mouky, ½ l
vody, ¼ l neslazeného mléka, 1 rajča-
tový protlak, vývar z bobkového
listu, nového koření, pepře a tymi-
ánu, ocet, sůl, cukr

Z másla a z mouky připravíme světlou
jíšku, zředíme a povaříme nejméně dvacet
minut. Pak přidáme již mléko, rajčatový
protlak a vývar z koření. Ochutíme octem,
solí a cukrem, necháme prohřát a ihned
podáváme.

KAPUSTOVÝ MOZEČEK

1 středně velká kapusta, sůl, kmín, pepř, 50 g tuku, 150 g cibule, ½ drůbežího bujónu, 150 g strouhanky, ½ plechovky neslazeného kondenzovaného mléka

Omytou kapustu zbavenou vrchních listů rozčtvrtíme, nakrájíme nadrobno a dáme do kastrolu s malým množstvím vody dusit. Osolíme a přidáme kmín a pepř. Mezitím na tuku osmažíme nadrobno nakrájenou cibuli, přidáme strouhanku, drůbeží bujón, zalijeme mlékem a promícháme. Přidáme k měkké kapustě a podle chuti dokořeníme.

JEMNÝ KVĚTÁKOVÝ SALÁT

1 květák, ½ plechovky neslazeného kondenzovaného mléka, 1 žloutek, 50 g cibule, 100 g hrášku, pažitka, citronová šťáva, sůl

Květák předem uvaříme ve slané vodě a necháme vychladnout. Mezitím nadrobno nakrájíme cibuli, ocedíme konzervovaný hrášek, nadrobno nakrájíme pažitku a přidáme mléko rozšlehané se žloutkem. Vše spojíme s vychlazeným květákem, dochutíme citronovou šťávou a kůrou a podáváme s chlebem nebo s bílým pečivem.

OVOCNÝ POHÁR

250 g kompotovaných brusinek, 250 g dušených jablek, 1 vejce, ¼ l neslazeného kondenzovaného mléka, 30 g cukru, citronová kůra

Brusinky a jablka, předem podušená, rozdělíme do kompotových misek nebo do pohárů. Do mixéru dáme najednou šlehat celé čerstvé vejce, mléko, cukr a citronovou kůru. Hodně napěněný krém nalijeme na ovoce do misek nebo do pohárů a ihned podáváme.

SVÁTEČNÍ OVOCNÝ SALÁT

1 šálek kompotovaných meruněk, 1 šálek kompotovaných třešní, 1 šálek kompotované dýně, 1 pomeranč, 1 banán, 50 g mandlí, pomerančová kůra, 1 plechovka neslazeného kondenzovaného mléka, 1 žloutek

Všechno ovoce necháme okapat. Meruňky nakrájíme na čtvrtky, dýni na nudličky, oloupaný pomeranč na tenké plátky, banán na kolečka. Přidáme třešně a nahrubo sekané mandle. Doplníme pomerančovou kůrou. Zjemníme mlékem promíchaným se žloutkem. Sladit nemusíme, kompotované ovoce je dost sladké. Podáváme vychlazené v kompotových miskách nebo v pohárech.

ZAPÉKANÁ JABLKA S KOKOSEM

30 g másla, 1 kg jablek, 1 plechovka neslazeného kondenzovaného mléka, 1 vejce, 50 g kokosu, 1 lžíce cukru

Ohnivzdornou skleněnou mísu vymažeme máslem. Na dno naskládáme oloupaná jablka zbavená jádřinců a nakrájená na 1 cm tlustá kolečka. Zalijeme mlékem s rozšlehaným vejcem, s kokosem a s cukrem. Rychle zapečeme v dobře vyhřáté troubě.

MALINOVÝ KOKTAJL

1 plechovka neslazeného kondenzovaného mléka, ¼ l domácího rybízového vína, ¼ l čerstvých malin nebo krabička zmrazené malinové dřeně, 1 lžíce cukru, piškoty

Všechny součásti předem vychlazené vložíme do mixéru a šleháme několik vteřin. Pak rozdělíme do vyšších sklenic nebo do pohárů a každou porci ozdobíme piškotem.

MERUŇKOVÝ KOKTAJL

½ plechovky neslazeného kondenzovaného mléka, 12 půlek kompotovaných meruněk, ¼ l šťávy z kompotovaných meruněk, 1 vejce, ⅛ l koňaku

Všechny součásti předem vychlazené vložíme do mixéru a minutu šleháme. Ihned rozdělíme do vyšších širších pohárů a podáváme.

VANILKOVÝ KOKTAJL

1 plechovka neslazeného kondenzovaného mléka, 1 celé vejce, 1 žloutek, ⅛ l koňaku, 2 lžíce cukru, 1 vanilkový cukr, 20 g strouhané čokolády

Všechny součásti předem vychlazené dáme do mixéru a šleháme asi třicet vteřin. Pak nápoj rozdělíme do sklenic a povrch posypeme strouhanou čokoládou.

KONDENZOVANÉ KAKAO

Kondenzované kakao má podobné vlastnosti jako slazené kondenzované mléko. Používáme je na výletech, v chatě a hlavně v rodinách, kde jsou děti. Tento výrobek je pochoutkou pro děti i pro dospělé. Můžeme ho použít jako rychlou polevu na krémy i k přípravě nápojů podle stejných předpisů jako ze slazeného kondenzovaného mléka.

KAKAO

1 šálek horké převařené vody, 3—4 lžíčky kondenzovaného kakaa

V šálku horké vody rozmícháme kondenzované kakao. Můžeme postupovat také obráceně — do šálku s kakaem postupně přiléváme vařící vodu a dohladka vymícháme.

KAKAOVÁ POLEVA

Množství neuvádíme, je závislé na velikosti moučnicku, který chceme polévat. Plát těsta, piškot nebo křehké těsto nejdříve tence potřeme zavařeninou a pak roztíráme kondenzované kakao kulatým nožem, který namáčíme v teplé vodě.

BÍLKOVÁ KAKAOVÁ POLEVA

150 g cukru, 1 bílek, 2 lžíce kondenzovaného kakaa

Do prosátého moučkového cukru přidáme bílek a třeme dohladka asi deset až patnáct minut. Pak přidáváme kondenzované kakao a znovu krátce promícháme, aby bylo zbarvení polevy stejnoměrné.

MÁSLOVÁ KAKAOVÁ POLEVA

5 lžic kondenzovaného kakaa, 50 g másla

Do másla, které necháme mírně změknout, postupně vmícháváme kondenzované kakao. Hodí se na sušší piškotové moučnický.

KAKAOVÝ KRÉM

4 lžíce kondenzovaného kakaa, 5 lžic aveny, kůra z jednoho pomeranče, ¼ l vody

Kakao, avenu a pomerančovou kůru zředíme vařící vodou. Dobře promícháme a plníme košíčky, řezy, piškoty atd.

KAKAOVÁ NÁPLŇ

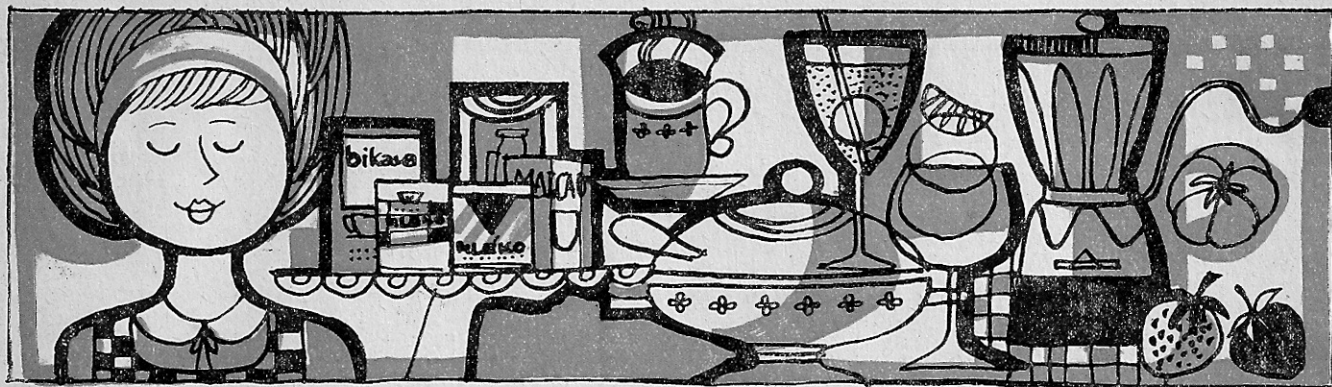
½ plechovky kondenzovaného kakaa, 200 g drcených piškotů nebo zbytků pečiva, 100 g burských oříšků, pomerančová kůra

Do mléka rozdrtíme piškoty nebo jiné pečivo (keksy, chutný je i perník), přidáme nastrohané burské oříšky, ochutíme nastrohanou pomerančovou kůrou a promícháme. Pro dospělé můžeme k této náplni přidat dvě lžíce rumu nebo koňaku.

KAKAOVÝ EGG — NOGG S BRANDY A SE ŠTÁVOU

½ plechovky kondenzovaného kakaa, 1 dl brandy (koňaku), 1 dl malinové šťávy, 1 dl vody

Do mixéru dáme všechny součásti a asi třicet vteřin šleháme. Můžeme připravovat i v šejkru. Rozdělíme do sklenic a ihned podáváme.



KAKAOVÝ EGG — NOGG S ČERVENÝM VÍNEM

$\frac{1}{2}$ plechovky kondenzovaného kakaa,
šťáva z jednoho pomeranče, 1 vejce,
 $\frac{1}{2}$ l červeného vína

Do mixéru dáme všechny součásti a asi
třicet vteřin šleháme. Rozdělíme do skle-
nic a ihned podáváme.

KAKAOVÝ FLIP S DŽUSEM

$\frac{1}{2}$ plechovky kondenzovaného kakaa,
2 dl džusu, 1 vejce, 1 bílek

Do mixéru dáme všechny součásti a asi
třicet vteřin šleháme. Můžeme připravovat
i v šejkru. Rozdělíme do sklenic a ihned
podáváme.

KAKAOVÝ EGG — NOGG S GRIOTKOU

$\frac{1}{2}$ plechovky kondenzovaného kakaa,
2 dl griotky, $\frac{1}{4}$ l vody, 1 bílek

Do mixéru dáme všechny součásti a asi
třicet vteřin šleháme. Můžeme připravovat
i v šejkru. Rozdělíme do sklenic
a ihned podáváme.

KAKAOVÝ EGG — NOGG S VAJEČNÝM KOŇAKEM

$\frac{1}{2}$ plechovky kondenzovaného kakaa,
2 dl vaječného koňaku, 1 vejce, $\frac{1}{4}$ l
vody

Do mixéru dáme všechny součásti a asi
třicet vteřin šleháme. Můžeme připravovat
i v šejkru. Rozdělíme do sklenic
a ihned podáváme.

KAKAOVÝ EGG — NOGG SE ZÁZVOREM

$\frac{1}{2}$ plechovky kondenzovaného kakaa,
1 vejce, 1 žloutek, $\frac{1}{4}$ l vody, na špičku
nože strouhaného zázvoru

Do mixéru dáme všechny součásti a asi
třicet vteřin šleháme. Rozdělíme do skle-
nic a ihned podáváme.

BIKAVA

Bikava je bílá káva z kávovin s cukrem. Vyrábí se odpařením vody ze směsi vybraného plnotučného mléka, cukru a výtažku kávovin. Nápoj se připraví rozmícháním 3–4 lžiček bikavy ve $\frac{1}{4}$ litru teplé vody. Můžeme z ní připravit chutné moučníky, přidávat ji do krému, připravit koktajly.

JEMNÝ KÁVOVÝ KRÉM

80 g bikavy, 1 žloutek, 20 g brambo-
rové moučky, 30 g cukru, $\frac{1}{2}$ l vody,
40 g másla

Do menší nádoby dáme všechny součásti
kromě másla a dobře metlou rozšleháme.
Pak přidáme máslo a vložíme do většího
kastrolu s vařící vodou (vodní lázně). Za
stálého míchání necháme zhoustnout.
Hotový krém používáme na zdobení piš-
kotů nebo jej podáváme samostatně do-
plněným ovocem.

KÁVOVÝ PUDINK

80 g bikavy, 30 g cukru, 1 pudinkový
prášek s vanilkovou nebo s kávovou
příchuť, $\frac{1}{2}$ l vody

Všechny součásti dobře rozšleháme a za
stálého míchání nebo šlehání zahříváme
do zhoustnutí. Pak pudink nalijeme do
misek vypláchnutých studenou vodou a dá-
me vychladit. Po vychlazení a ztuhnutí
vyklopíme na talířek a zdobíme ovocem,
šlehačkou apod. — Rychlejší způsob je,
když vodu s bikavou dobře rozšleháme

a necháme přijít do varu. Do vařící bikavy
nalijeme opět za stálého míchání pudink
rozmíchaný v malém množství vody a ne-
cháme krátce povařit.

VLOČKOVÁ KAŠE S KÁVOU

$\frac{1}{4}$ l bikavy, $\frac{1}{2}$ l vody, 50 g ovesných
vloček, sůl, 30 g meruňkového džemu
a 20 g másla

Vločky vaříme asi čtvrt hodiny v půl litru
vody. Když jsou uvařené, přidáme sušenou
bílou kávu rozmíchanou v horké vodě (tři
lžičky bikavy na čtvrt litru vody) a necháme
zhoustnout. Hotovou kaši polijeme
máslem a podáváme s meruňkovým džemem.

MALKAO

*je v proudu horkého vzduchu sušená směs
čerstvého mléka, slepičích vajec, čistého
kakaa, sladového výtažku a dalších cen-
ných a lehce stravitelných živin. Nápoj
z malkaa chutná jako zvlášť dobré kakao,
je však mnohem výživnější. Připraví se
rozmícháním čtyř až šesti lžiček malkaa
ve čtvrt litru teplého mléka. Hoří se pro
děti i pro dospělé na studené i teplé
nápoje, ale i na přípravu moučníků. Jeho
výživnou hodnotu můžeme ještě zvýšit
přidáním mléka.*

*Malkao by měli pravidelně konzumovat
mladí lidé, sportovci nebo ti, kteří vyko-
návají fyzicky náročnější práci.*



Krémy, dezerty a nápoje z výrobků průmyslu mléčné výživy

KEKSY S MALKAEEM

300 g hladké mouky, 50 g malkaa, 120 g moučkového cukru, 150 tuku, 1 žloutek, citrónová kůra, $\frac{1}{16}$ l mléka, hladká mouka na vál a tuk na plech

Na vál prosijeme hladkou mouku, malkao a moučkový cukr. Přidáme rozsekaný tuk, žloutek a nastrouhanou citrónovou kůru. Podle potřeby s mlékem zpracujeme v těsto. Na pomoučeném vále vyválíme plát 3—5 mm tlustý, ze kterého vykrajujeme různé tvary, dáme je na tukem vymazaný plech a pečeme v dobře vyhřáté troubě. Po upečení jednotlivé kusy spojujeme zavařeninou nebo malkaovým krémem a poléváme bílkovou polevou nebo jen sypeme cukrem.

ÚSPORNÝ MALKAOVÝ KOLÁČ

60 g másla, 100 g cukru, 2 žloutky, citrónová kůra, skořice a hřebíček, 60 g malkaa, 200 g polohrubé mouky, 1 lžička prášku do pečiva, $\frac{1}{8}$ l mléka, 2 bílky na sníh, tuk a mouka na plech

Máslo dobře umícháme s cukrem a se žloutky. Přidáme citrónovou kůru, mletou skořici a jemně utlučený hřebíček. S moukou proséváme do mísy i malkao a prášek do pečiva. Podle potřeby přidáme mléko. Nakonec postupně zlehka zamícháváme dobře ušlehaný sníh z bílků. Dáváme péci buď do dortové, nebo do bábovkové formy. Po upečení necháme vychladnout, rozkrojíme, pomažeme meruňkovou nebo rybízovou zavařeninou a povrch poléváme bílkovou polevou s malkaem.

MALKAOVÝ KRÉM

100 g másla, 50 g malkaa, 20 g moučkového cukru

Máslo umícháme téměř do pěny a přidáváme prosáté malkao a moučkový cukr. Znovu dohladka vymícháme a potíráme kekсы nebo řezy apod.

MALKAOVÁ NÁPLŇ DO KYNUTÉHO TĚSTA

150 g malkaa, 50 g strouhanky, kůra z jednoho citrónu, 2 lžičky mleté skořice, 1 lžička tlučeného hřebíčku, 50 g hrozinek, 100 g másla

Vykynuté polotuhé těsto rozválíme na plát. Všechny výše uvedené součásti v misce dobře navzájem promícháme a na plát těsta, potřeny máslem, dáme tuto náplň. Okraj plátu (asi 3 cm) necháme volný. Povrch ještě pokapeme máslem. Plát stočíme jako závin, vložíme do vymazané bábovkové formy a necháme ještě dvacet minut kynout. Pak dáme do středně vyhřáté trouby péci.

MIXAR

Je ochucený mléčný krém pro přípravu koktajlů, vanilkové zmrzliny, šodó a jiných výživných pochoutek. Vyrábí se ze směsi plnotučného mléka, rafinovaného cukru, emulgátoru a aromatických látek sušením v proudu horkého vzduchu. Zvláště v létě bychom měli mít tento výrobek vždy v zásobě. Připravíme z něho jednoduchým způsobem krém, kterým zalijeme čerstvé omyté ovoce, a máme hned chutný a výživný dezert.

KOKTAJLY Z MIXARU

100 g mixaru, $\frac{1}{2}$ l vody a doplňky: 4 lžičce kompotovaného ananasu; 2 banány; 100 g jahod; 1 lžičce kakaa; 1 lžička jemně mleté kávy; 1 středně velký pomeranč; 1 celé vejce, $\frac{1}{8}$ l koňaku; $\frac{1}{4}$ l vody, $\frac{1}{4}$ l bílého vína; $\frac{1}{4}$ l vody, 4 lžičce aveny

Do šlehače nalijeme vodu, přisypeme mixar a přidáme některý z uvedených doplňků. Šleháme třicet až čtyřicet vteřin. Při použití kompotovaného ovoce, ovocných dřeví, podušeného ovoce apod. stačí šlehat jednu minutu. Při použití ovoce syrového, tvrdšího apod. musíme dobu mixování prodloužit. Nápoj tak získá na jemnosti a více pěni.

KRÉMY Z MIXARU S OVOCEM

150 g mixaru, $\frac{1}{4}$ l vody a doplňky: čerstvé jahody, rybíz, borůvky, maliny, černý rybíz, banány, pomeranče, ananas; kompotované ovoce stejného druhu a navíc meruňky a broskve; zmrazené ovocné dřevě (malinová, jahodová, jablková); přibinka jahodová, broskvová, meruňková, z černého rybízu atd.

Mixar rozšleháme s tekutinou ve šlehači a nalijeme do misek, ve kterých již máme připravené ovoce. Podáváme vychlazené.

PIŠKOT S MIXAREM

3 žloutky, 120 g cukru, kůra i šťáva z 1 citrónu, 3 lžičce mixaru, 3 lžičce vody, 1 pudinkový prášek s vanilkovou příchutí, 1 lžička prášku do pečiva, 120 g hrubé mouky, 3 bílky na sníh, tuk a mouka na formu

Žloutky s cukrem dobře vymícháme nebo vyšleháme, přidáme citrónovou kůru i šťá-

vu, mixar, vodu, pudinkový prášek a promícháme. Pak střídavě zamícháváme mouku s práškem do pečiva a sníh z bílků. Dáme do tukem vymazané a moukou vysypané formy a pečeme v dobře vyhřáté troubě. Upečený piškot mažeme pikantní zavařeninou, poléváme polevou apod.

TŘENÉ TĚSTO S MIXAREM

100 g másla nebo smetou, 100 g cukru, 1 vejce, 100 g mixaru, 300 g hrubé mouky, $\frac{1}{2}$ prášku do pečiva, $\frac{1}{4}$ l vody nebo mléka, citrónová nebo pomerančová kůra, tuk a mouka na formu

Máslo utřeme s cukrem do pěny, přidáme vejce a vymícháme. Doplníme mixarem, přidáme mouku s práškem do pečiva a podle potřeby zředíme na středně husté těsto. Přidáme citrónovou nebo pomerančovou kůru. Pečeme na tukem vymazaném a moukou vysypaném plechu v dobře vyhřáté troubě.

MRKEV S MIXAREM

500 g mrkve, 4 lžičce mixaru, 2 lžičce rybízového džemu, kůra a šťáva z 1 citrónu

Očištěnou mrkev nastrouháme, přidáme mixar, džem, kůru i šťávu. Vše dobře promícháme, rozdělíme do kompotových misek a podáváme.

KAOLAR

je rychlorozpustné kakaové mléko, které se připravuje pouhým zamícháním čtyř až pěti lžiček prášku do šálku teplé vody. Vyrábí se z vybraného plnotučného mléka, čistého kakaa a z rafinovaného cukru odpařením vody v proudu horkého vzduchu. Patří k novějším výrobkům průmyslu mléčné výživy.

Kaolar můžeme také použít i na další zpracování, především bílkovinami zhodnotí moučníky.

TEPLÝ NÁPOJ

4 lžičky kaolaru, 1 šálek horké vody
Kaolar v šálku rozmícháme a zředíme horkou vodou.

KAOLAR PRO DOSPĚLÉ

4 lžičky kaolaru, $\frac{1}{4}$ l vody, 5 cl koňaku na ochucení

Všechny součásti promícháme a ihned podáváme.

VÝŽIVNÝ KOKTAJL Z KAOLARU

4 lžičky kaolaru, $\frac{1}{4}$ l mléka, 1 žloutek

Všechny součásti šleháme několik vteřin v mixéru nebo vyšleháme v nádobě metlou nebo vidličkou.

KOKTAJL Z KAOLARU S MIXAREM

2 lžice kaolaru, 2 lžice mixaru, $\frac{1}{4}$ l vody

Všechny součásti šleháme několik vteřin v mixéru nebo vyšleháme v nádobě metlou nebo vidličkou.

KAOLAROVÝ KRÉM S OVOCEM

$\frac{1}{2}$ l mléka, 30 g bramborové moučky, 30 g cukru, 30 g kaolaru, 30 g másla, pomerančová kůra, brusinky, rybíz, jablka nebo jiné kompotované ovoce

Všechny součásti, moučku, cukr a kaolar rozšleháme v mléce, přidáme nastrouhanou pomerančovou kůru a za stálého míchání necháme zhoustnout. Přidáme máslo, promícháme a nalejeme na ovoce již rozdělené v kompotových miskách. Povrch můžeme zdobit opět ovocem a šlehačkou. Krém můžeme podávat teplý i vychlazený.

RYCHLÝ KRÉM

3 lžice kaolaru, 1 lžice vody, 1 lžička koňaku, citrónová kůra

Do kaolaru postupně přidáváme tekutiny, citrónovou kůru a dobře vymícháme. Dáváme do pohárů nebo tímto krémem zdobíme pečivo.

MÁSLOVÝ KRÉM

100 g másla, 60 g moučkového cukru, 40 g kaolaru

Máslo utřeme do pěny s prosátým moučkovým cukrem a přidáme kaolar. Vymícháme dohladka a používáme na spojování piškotů, keksů apod.

SUNARKA



Sunarka je dětská mléčná kaše vyrobená ze směsi pinotučného mléka, částečně dextrinované pšeničné mouky a rafinovaného cukru. Prodává se volně v lékárnách v půlkilových krabicích. Předností sunarky je zaručená mikrobiální čistota a lehká stravitelnost.

Při přípravě stravy ze sunarky pro malé děti — kojence a batolata — se řídíme radami lékaře. Sunarka je však vhodná i pro starší děti, neboť je vysoce výživná. Můžeme ji upravovat různým způsobem.



KAŠE ZE SUNARKY

- 8 lžic sunarky, $\frac{1}{2}$ l vody, 3 lžice slazeného kondenzovaného mléka, šťáva z půlky citrónu
- 8 lžic sunarky, 3 lžice kondenzovaného mléka, pomerančová kůra

- 8 lžic sunarky, $\frac{1}{2}$ l vody, 3 lžice slazeného kondenzovaného mléka, 2 lžice kaka, pomerančová kůra
- 8 lžic sunarky, $\frac{1}{4}$ l vody, 1 krabička rozmrazené a prohřáté jablečné dřeně, citrónová kůra
- 8 lžic sunarky, $\frac{1}{4}$ l vody, $\frac{1}{4}$ l broskvové, meruňkové nebo jablečné přibinky, citrónová kůra

Sunarku dobře rozšleháme nebo rozmícháme s tekutinou, s vodou nebo s mlékem a dále podle rozpočtu doplňujeme dalšími součástmi. Můžeme ji podávat teplou i studenou, podobně jako pudink. Studenou sunarku doplňujeme ovocnými šťávami, kompoty apod.

JABLKOVÝ NÁKYP ZE SUNARKY

40 g másla, 60 g cukru, 2 žloutky, citrónová kůra i šťáva, 80 g Sunarky, 80 g jablek, $\frac{1}{16}$ l vody, 2 bílky, tuk a mouka na formu

Máslo umícháme s cukrem a se žloutky, přidáme citrónovou kůru i šťavu a pak přidáme sunarku a ošoupaná jablka nastrouhaná na hrubším struhadle a vodu. Nakonec zlehka zamícháme dobře ušlehaný sníh z bílků. Pečeme jen zvolna ve vymazané a moukou vysypané formě. Po upečení posypeme cukrem a podáváme.

VÝŽIVNÝ NÁPOJ

50 g sunarky, 60 g mixaru, $\frac{1}{2}$ l vody

Všechny součásti šleháme několik vteřin v mixéru. Ihned podáváme.

OVOCNÝ NÁPOJ

50 g sunarky, 50 g sušeného mléka, $\frac{1}{4}$ l rybízového moštu, $\frac{1}{4}$ l vody, 1 celé vejce

Všechny součásti šleháme asi třicet vteřin až jednu minutu a ihned podáváme.

OBSAH

Naše výživa	1
Mléko	2
Jogurt	5
Sýry	8
— tvaroh	8
— čerstvé sýry	13
— měkké sýry	14
— plišňové sýry	14
— holandské sýry	15
— ementálské sýry	16
— sýry na strouhání	19
— ovčí sýry	19
— kyselé sýry	19
— tavené sýry	21
Výrobky průmyslu mléčné výživy	22
— sušené plnotučné mléko	22
— sušené polotučné mléko	25
— odtučněné mléko laktino	25
— slazené kondenzované mléko	26
— neslazené kondenzované mléko	27
— kondenzované kakao	28
— bikava	29
— malko	29
— mixar	31
— kaolar	31
— sunarka	32

KNIŽNICE SEŠITÝ DOMÁČÍHO HOSPODÁŘENÍ

SVAZEK 59

Hana Sedláčková

CO Z MLÉKA A Z MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Ilustrovala Eva Řežábková, foto na obálce Olga Davidová,
foto v textu Eduard Sládek. Obálku navrhl Mojmir Čapek.
Graficky upravil Míla Ščoviček.

Vydala PRÁCE, vydavatelství a nakladatelství ROH v Praze roku 1972
jako svou 4521. publikaci. Odpovědná redaktorka Vlasta Malátková.
Výtvarný redaktor Vladimír Janský, Technická redaktorka Hana Herčíková.

1. vydání — náklad 46 000
Stran 32 — AA 4,38 — VA 5,35 — 505/21/881
Vytiskl Mír 1, novinářské závody v Praze

Tematická skupina 08/26

24-003-72 Kčs 6,-

PMV



Plnotučné neslazené kondenzované mléko TATRA se po vychlazení pod 3°C dá i našlehat. S Tatrou v ledničce si proto můžete kdykoliv dopřát i oblíbenou vídeňskou kávu nebo různě ochucené šlehačkové poháry s ovocem.

Průmysl mléčné výživy, n. p.