



Ottolenghi  
**CHUŤ**

**CHUŤ**





# Ottolenghi CHUŤ

Yotam Ottolenghi Ixta Belfrageová

ve spolupráci s Tarou Wigleyovou  
Fotografie Jonathan Lovekin

**slova**rt



# OBSAH

ÚVOD	6
DVACET SOUČÁSTÍ <i>CHUTI</i>	16
<b>PROCES</b>	<b>22</b>
Opalování	37
Hnědnutí	50
Vyluhování a prosyncování chutí	76
Fermentace	93
<b>PÁROVÁNÍ</b>	<b>116</b>
Sladkost	131
Tučnost	151
Kyselost	171
Ostrost chilli	196
<b>POTRAVINY</b>	<b>212</b>
Houby	227
Cibuloviny	242
Ořechy a semena	260
Cukr: ovoce a šťávy	278
CHUŤOVÉ BOMBY	297
JAK SESTAVIT JÍDLO NEBO HOSTINU	300
REJSTŘÍK	308
PODĚKOVÁNÍ	316

## ÚVOD

Nikdy jsem se nestyděl za svou lásku k zelenině. Již více než desetiletí pěju ódy na květák, rajčata, citrony a svého starého přítele, kterému říkám „mocný lilek“. Činím tak po svém – v ukázkách vaření, na besedách o knihách a na stránkách knih i časopisů a také v živých diskusích s kolegy v restauracích a ve zkušebních kuchyních. Stalo se mým posláním představovat zeleninu novými, zajímavými způsoby a přistupuji k tomu s opravdovým zájmem.

Abych však byl upřímný, musím se přiznat k malé vtíravé pochybnosti, která se tu a tam vynořuje: kolik ještě existuje dalších způsobů, jak upéct květák, nakrájet rajče, vymačkat citron nebo opéct lilek? Kolik dalších tajemství je ještě ukryto v hrsti čočky nebo misce polenty?

S potěšením mohu konstatovat, že je jich ještě mnoho. Moje objevná cesta do světa zeleniny – čímž myslím skutečně všechno, co pochází z rostlin – mě zavedla do mnoha různých směrů, které jsem si ani neuměl představit. Jestliže moje první kniha o zelenině, *HOJNOST*, popisuje dobu líbánek, velkou oslavu, v níž měly určité druhy zeleniny – papriky, rajčata, lilky, houby – celou vlastní kapitolu, zabývala se další kniha, *JEŠTĚ VÍCE HOJNOSTI*, procesem: recepty byly rozděleny podle způsobu, jakým se se zeleninou zacházelo: zda se rozmělnovala, prudce opékala na malém množství tuku, nebo smažila a tak dále. *CHUŤ* je třetím dílem této řady: zaměřuje se na pochopení, čím se zelenina odlišuje od jiných potravin, a v souvislosti s tím také na možnosti, jak její chuti a vůni zvýraznit a ozvláštnit. Ukazuje, jak vytvářet chuťové „bomby“, navržené speciálně pro zeleninu, pomocí procesu, párování a výběru potravin.

### PROCES, PÁROVÁNÍ, POTRAVINY

První bod se týká základních *procesů*, kterými prochází při tepelné úpravě zelenina nebo některé důležité přísady, s nimiž se vaří. Druhý se týká *párování*: s čím můžete danou zeleninu kombinovat, aby vynikly její výrazné vlastnosti. Třetí se týká samotné *potraviny*: čisté hloubky chutí, jakou přirozeně mají určité suroviny, díky níž mohou hrát hlavní úlohu v pokrmu více nebo méně samy o sobě nebo s jejíž pomocí vynikne a zazáří chuť jiné zeleniny.

Po knihách *HOJNOST* a *JEŠTĚ VÍCE HOJNOSTI* je *CHUŤ* „Hojnost 3“, chcete-li. Nebo jí můžeme říkat „Kniha o třech P“ (proces, párování, potravina), protože tato tři slova začínající na P představují hlavní pojmy pro vysvětlení, proč určité zeleninové pokrmy chutnají tak příjemně. Dovolte mi uvést několik příkladů pro objasnění s využitím některých z mých nejoblíbenějších surovin: celeru (jako ukázkou procesu), tamarindu a limety (k úvahám o párování) a žampionů (abych ukázal, jak může zapůsobit samotná zelenina).

Nejprve si objasníme *proces*. Při přípravě pokrmů podle tří receptů v této knize se celer peče v celku více než dvě hodiny a potom ochucuje a podává různým způsobem. Během úvodního pečení celeru a před přidáním ostatních přísad se stane něco skutečně kouzelného. Z celeru se odpaří většina tekutiny, jeho dužnina změní barvu z bílé na zlatohnědou, zesládně a získá bohat-

ší chuť. Hnědnutí a karamelizace, které můžeme pozorovat u mnoha druhů zeleniny (a jiných potravin) při určitém způsobu tepelné úpravy, představuje klíčový proces pro odhalení vlastní chuti suroviny. Ať už se potom rozhodnete udělat s celerem cokoli, není to tak důležité jako první fáze. Vlastně pak už není potřeba dělat nic, pokud se vám nechce; zhnědnutím získá celer tak

## KOLIK JEŠTĚ EXISTUJE DALŠÍCH ZPŮSOBŮ, JAK OPÉCT LILEK? S POTĚŠENÍM MOHU KONSTATOVAT, ŽE JE JICH MNOHO.

dobrou chuť, že chutná božsky už v tomto stadiu přípravy, nakrájený na klínky a podávaný s citronem na pokapání nebo s kopečkem crême fraîche. Dalšími procesy, které přinášejí podobně vynikající výsledky, proměňují zeleninu a povznášejí ji na vysokou úroveň chuti, jsou opékání, fermentace (jíž suroviny většinou procházejí, ještě než se dostanou k vám do kuchyně) a prosycení chutí jiné suroviny.

Objasnění mého přístupu k *párování* neboli kombinování je trochu méně názorné, protože suroviny nakonec kombinujete pokaždé, když něco vaříte. Určil jsem však čtyři základní prvky, které jsou při vaření nejdůležitější: kyselost, ostrost (dosažená kořením), tučnost a sladkost. Použijete-li v pokrmu jeden nebo několik těchto klíčových prvků, ukáže se základní zelenina i ta, se kterou se kombinuje, ve zcela novém světle. Vynikajícím příkladem je CHŘESTOVÝ SALÁT S TAMARINDEM A LIMETOU (s. 171). Mnoho lidí tvrdí, že chřest je tak skvělý – s jemnou, ale rafinovanou chutí –, že se nemusí kombinovat vůbec s ničím; stačí trocha oleje nebo másla a případně ztracené vejce. V nepříliš dávné minulosti jsem říkal něco podobného. Nedávno jsem však zjistil, že chřest si dokáže obhájit svoje místo v pokrmu, i když se kombinuje s výraznějšími a údajně dominantními přísadami. Obzvláště dobře se mu to daří, je-li s ním kombinovaný prvek složitý a vícevrstevný. Ve zmíněném salátu se syrový chřest kombinuje se třemi zdroji kyselosti, z nichž každý má své zvláštní vlastnosti: s limetovou







šťávou, octem a tamarindem. Všechny tyto vrstvy a opakování kyselé chuti se harmonicky spojují a povyšují i mění chuť syrového chřestu způsobem, který vám skutečně ukazuje zeleninu v novém světle.

Třetí pojem se týká surovin neboli *potravin*. Zelenina, jak známo, nedokáže tak dobře předat svou chuť pokrmu jako maso nebo ryby, protože obsahuje mnoho vody a málo tuku a bílkovin. Některé druhy zeleniny však dávají pokrmu chuť vynikajícím způsobem. Živým důkazem toho, jak například houby dokážou nést na svých slabých bedrech chuť celého složitého pokrmu, je náš recept na **PIKANTNÍ LASAGNE S HOUBAMI** (s. 228), a přitom jsou levnější než jakékoli maso. Mnoho druhů zeleniny tuto schopnost nemá, i když jsou velice chutné. Houby však přímo překypují chutí umami, díky níž jsou tak působivá například rajčata, sójová omáčka, sýry a mnoho jiných přísad, a proto jsou houby schopné dávat příjemnou chuť a zajímavou texturu mnoha vegetariánským pokrmům. Dalšími rostlinnými potravinami s podobně působivou schopností v tomto směru jsou cibuloviny (cibule a česnek), ořechy a semena a také ovoce. Na všechny tyto typy potravin se můžete spolehnout, že vám v kuchyni dobře poslouží.

Přestože je možné připravit velmi chutný pokrm jednoduše, kulinářský skvost neobsahuje nikdy jen jeden izolovaný prvek – vzájemná souhra různých typů procesů, párování a potravin v jednom pokrmu pozvedne všechny prvky na vyšší úroveň a dovede pokrm k dokonalosti. Použijme znovu jako příklad lasagne. V pokrmu je důležitá chuť umami, kterou mu dodávají houby (*potravina*), k celkovému výsledku však velmi přispívá souhra různých tuků (*párování*) a složitě umění nazývané zrání sýra (*proces*). Uspořádání této knihy, v níž se každá kapitola zaměřuje na jeden určitý typ procesu, párování nebo druh potravin, nebylo

zvoleno proto, abychom zlehčovali nebo popírali existenci mnoha dalších prvků v některém receptu: jeho účelem je zdůraznit určitý prvek v základu, díky němuž je pokrm obzvláště chutný nebo zvláštní.

## FLEXITARIÁNSTVÍ

Abych splnil svůj úkol ukázat chuť zeleniny a pozdvihnout ji do nových výšin, používám všechny možné v kuchyni dostupné nástroje. Pro mě a pro způsob, jakým vařím a jím, to zahrnuje takové přísady jako ančovičky, rybí omáčku a parmazán, které se v kuchařkách, kde hraje zelenina hlavní úlohu, samozřejmě nevyskytují často. I když zcela chápu, proč tomu tak je, a vím, že mnoho lidí dodržuje přísně vegetariánský nebo veganský jídelníček, rozhodl jsem se, že oslovím co nejširší možnou skupinu příznivců zeleniny.

Zjišťuji, že stále více lidí se snaží nějak označit svůj vlastní styl používání zeleniny. Mnozí si říkají vegetariáni nebo vegani, ale existuje také určitá volnost v používání těchto termínů, která je charakteristická pro současný přístup k našemu způsobu stravování. Najdete vegany, kteří jedí vejce, další, kterým nevadí potraviny z mořských živočichů, ale nedotknou se mléčných výrobků kvůli zacházení

## **CHCETE-LI NAUČIT VÍCE LIDÍ JÍST S POTĚŠENÍM ZELENINU, NEMŮŽETE UDĚLAT NIC HORŠÍHO, NEŽ ŽE JE BUDETE NUTIT JÍST JI SAMOTNOU.**

s kravami, jiní zase vyřazují z jídelníčku pouze bílkoviny, které jsou obzvláště škodlivé pro životní prostředí. Existují pescetariáni, beegani (vegani, kteří jedí med) a laktovegetariáni (vyhýbající se masu a vejcím). Můžete se setkat také s „odpadlými“ vegany nebo vegetariány: upustili od dodržování přísných pravidel, uchovali si však v sobě radost z přípravy bezmasých pokrmů a umějí to dobře.

Vždycky jsem se snažil, aby zelenina měla v pokrmu odůvodněné místo a aby do něho zapadala. Chcete-li naučit více lidí jíst s potěšením zeleninu, nemůžete udělat nic horšího, než že je budete nutit jíst ji samotnou. Jestliže může krásně vonící živočišná přísada (nehovoříme zde o prvotřídním steaku z červeného masa nebo z tuňáka) pomoci zelenině, aby chutnala obzvláště příjemně, určitě bych ji použil ve prospěch těch, kdo ji mají rádi. Současně budu také nabízet různé alternativy živočišných produktů (včetně mléčných, kdykoli to půjde), aby se mohl každý připojit k příznivcům zeleniny.

Tento flexitariánský (pružný) přístup k vaření a jídlu uznává, že jsou lidé různí a že máme na výběr mnoho možností. Ze stovky receptů uvedených v této kuchařce je 45 přísně veganských a dalších 17 lze snadno „veganizovat“. Ať už dáváte přednost čemukoli, jsem přesvědčen, že najdete dobré důvody k tomu, abyste se připojili k mé oslavě všech chutí, které mohou různé druhy zeleniny nabídnout.



Základem mého přesvědčení jsou moje znalosti o zelenině získané během mnoha let. Zeleninu vařím a zároveň o ní píšu a po celou tu dobu mě stále něčím překvapuje. Moje přesvědčení je založeno také na lásce k zelenině a na pochopení, jak různorodá může zelenina být, na její schopnosti akceptovat různé kuchařské postupy, měnit v různém prostředí svou chuť podobně jako chameleon a chutnat v každém pokrmu úplně jinak.

Jednoduchý květák – použijeme-li oblíbený příklad – může v každé nové knize a v každé z mnoha nových kapitol znovu nalézat svou jedinečnost. Jednou zazáří jako svůdná levantská smaženka, podruhé grilovaný se šafránem a rozinkami a později se vrátí převlečený za bulgur v moderně pojatém tabulehu, následovaném dalším znovuzrozením v podobě okouzujícího slaného

## **PROSTĚ „MAGICKÝ“, ŘEČENO OBLÍBENÝM SLOVEM MÉHO PĚTILETÉHO SYNA.**

koláče, tlustého plátku ochuceného jako (korunovační) kuře nebo jednoduše podávaný v celku, opečený na grilu bez jakýchkoli ozdob, jen ve své přirozené nádheře, a to tak, aby vynikly jeho nejlepší ctnosti. Tak široký je rozsah a tak podivuhodný je potenciál každého jednotlivého druhu zeleniny. Prostě „magický“, řečeno oblíbeným slovem mého pětiletého syna.

### **IXTA**

I když má zelenina nadpřirozenou schopnost změnit se v nekonečný počet lahodných pokrmů, na odhalení tohoto potenciálu je potřeba vynaložit soustředěné úsilí. Jinými slovy řečeno, bůhvíkolikátý způsob, jak uvařit milovaný květák, nespádl z čistého nebe. Byl výsledkem pokusů a (mnoha) omylů, míchání a kombinování kvěťáku s jinými složkami pokrmu, neustálého hledání zajímavých nových přísad, s nimiž by se mohl párovat, a obecně pečlivého sledování procesů, které se odehrávají v hrnci, na pekáči nebo na servírovacím talíři.

Lidé řídící tento tvůrčí proces jsou samozřejmě důležití – oni rozhodují o cestě, kterou se bude ubírat. Jestliže se vám tedy už podařilo najít jednu či dvě limety tam, kde by se v Ottolenghiho předcházejících knihách objevily citrony, nebo jste si všimli zvýšeného výskytu mexických a jiných chilli papriček

## BŮHVÍKOLIKÁTÝ ZPŮSOB, JAK UVAŘIT MILOVANÝ KVĚTÁK, NESPADL Z ČISTÉHO NEBE.

na těchto stránkách, případně jste narazili na rychle připravenou nakládanou zeleninu a ochucené oleje použité k dokončení pokrmů – jsou to otisky prstů Ixy Belfrageové, která drží ruku na tepu zeleniny v posledních několika letech a zvláště výrazně pomohla při tvorbě receptů pro tuto knihu.

Ze všech typů kuchařů, co znám (a za ty roky jsem jich už pár poznal), patří Ixta mezi ty, kteří jsou nejvíc posedlí detaily, má výjimečné nadání pro přípravu nejpůsobivějších verzí známých pokrmů (opět viz LASAGNE ze s. 228) a pro skládání neobvyklých prvků. Dokáže lehce a bez námahy vytvořit naprosto nový mistrovský kousek (podívejte se na recept SLADKOKYSELÁ RŮŽIČKOVÁ KAPUSTA S JEDLÝMI KAŠTANY A HROZNOVÝM VÍNEM na s. 93 nebo si tento pokrm raději rovnou připravte).

Ixtina cesta do světa potravin, což je zřejmé v mnoha receptech zařazených v této knize, byla tak trochu jako ta moje: cokoli jiného než přímá. I když většinou vyrůstala v Londýně, strávila velkou část dětství a dospívání v různých koutech světa, jedla tam, pozorovala a vstřebávala některé krásné tradice spojené s jídlem a chutí pokrmů.



Kdybyste si s Ixtou povídali, určitě by vám ráda vyprávěla o dědečkovi svého přítele. Jmenuje se Ferruccio, v jednom koutě Toskánska připravuje ty nejlepší lasagne na světě a prozradil jí tajemství, jak se to správně dělá. Mluvila by o domě svého dědečka poblíž Mexico City, kde pozorně sledovala přípravu chiles rellenos (plněných paprik). Zmínila by se o Brazílii, odkud pochází její maminka a kde si zamilovala pirão (kaši z maniokové mouky), tradiční pokrm z ryb zvaný mocequa a smažené maniokové lupínky, a určitě by vám vyprávěla o vánočních svátcích ve Francii a tamějších vynikajících jablečných koláčích, pastis Gascon.

## **KAŽDÝ DEN MĚ NAUČÍ NĚCO NOVÉHO. A JÁ JSEM JÍ ZA TO NESMÍRNĚ VDĚČNÝ.**

Po tom všem byste mohli právem předpokládat, že vaření bude pro Ixtu první zastávkou v jejím profesním životě. A přitom stihla, než k němu dospěla, ještě mnoho jiných činností, například začít studovat základní kurz zaměřený na umění, odejít na univerzitu do Ria, přestěhovat se na tři roky do Austrálie a nabízet tam jako podomní prodejce elektřinu a plyn, pracovat v cestovním ruchu, vrátit se do Londýna a studovat design.

Nakonec o jejím dalším směřování rozhodla otázka, kterou jí jednoho dne položila sestra: „Proč ty sakra nejsi kuchařkou?“ – a bylo vymalováno. Ixta je vlastně samouk, má však velmi dobře rozvinuté pozorovací schopnosti a po celé dětství, dospívání i léta mladé dospělosti do sebe jako houba nasávala techniky a chuti, aby se mohla vydat na urychlenou cestu v oboru hromadného stravování, založit si vlastní cateringovou firmu, otevřít v Londýně prodejní stánek, v němž nabízela tacos (jak jinak), a nakonec požádat o přijetí do zaměstnání v NOPI.

Když se za necelý rok dostala do mé zkušební kuchyně – bez formálního vzdělání a se skromným množstvím zkušeností, avšak s horou znalostí, s rozvinutou tvůrčí schopností a s velkým nadáním –, rychle jsem pochopil, že mohu Ixtě více méně dát volnou ruku. Vaří své vlastní pokrmy, hluboce zakořeněné v kulturách, které vstřebávala během let, a zároveň také skvěle ovládá jazyk současného vaření. Každý den mě naučí něco nového. A já jsem jí za to nesmírně vděčný.

### **TARA**

Schopnost dobrého receptu ukázat skrytý potenciál některé suroviny a předvést ji v novém, nádherném světle je největší radostí mé profese. Právě to nás s Ixtou nutí zkoušet další možnosti, hledat jiná možná opakování téhož, lámat si hlavu, dokud konečně nenarazíme na něco, co je jak chutné, tak také opravdu zvláštní.

Dobré kuchařské knihy dělají totéž s určitou skupinou pokrmů. Jejich autoři vezmou recepty stejně jako syrové suroviny a sestaví z nich jistou výpověď. Podávají přesvědčivou zprávu, která má smysl a je věcná a přesná, podobně

jako dobře vyvážený dušený pokrm nebo dezert se správným poměrem krému, ovoce a šťavnatosti.

Vyprávět příběh tímto způsobem je obtížné a je k tomu potřeba zvláštní a vzácné nadání. Tara Wigleyová, která spolupracovala na šesti z osmi kuchařek z řady Ottolenghi, má tohoto nadání plné hrnce. Velmi dobře chápe jak vnímání chuti, tak také paletu chutí nabízenou v podnicích Ottolenghi a vždycky se jí podařilo proměnit naše recepty v něco mnohem užitečnějšího a cennějšího, než je pouze sbírka pokynů k napodobení pokrmů z restaurace v domácích podmínkách. Dodala jim kontext a přidala myšlenkové pozadí, uspořádala je zvláštním způsobem, který jim dal smysl a lákal k použití.

Při přípravě této kuchařky stačil Taře jeden krátký pohled na recepty, aby okamžitě zjistila, co jsme se s Ixtou beznadějně snažili dát dohromady, a naše problémy vyřešila. Vyjádřila slovy naše mlhavé myšlenky, pomohla nám se strukturou knihy a potom sepsala úvody ke třem hlavním oddílům, které dávají knize teoretický základ. V tomto ohledu byl příběh, který je zde odhalen prostřednictvím receptů, vnesen na světlo díky Taře.

## YOTAM OTTOLENGHI







## DVACET SOUČÁSTÍ CHUTI

Tuto úvodní část knihy zakončíme seznamem nezbytných součástí *CHUTI*. Slovem „nezbytný“ tady nenaznačujeme, že byste měli běžet do obchodu, a než začnete vařit, měli byste všechny přísady koupit, nebo že se bez nich neobejdete. Ve skutečnosti budete schopni napodobit mnoho pokrmů z této kuchařky bez jediné z těchto přísad. Chceme jenom říci, že uvedených dvacet součástí, které zdůrazňujeme a které vyskakují pravidelně na stránkách vedle naší milované zeleniny, rovněž vyjadřuje hlavní myšlenku této knihy, jejího zvláštního ducha. Otevřete-li sklenici nebo sáček obsahující některou z těchto přísad, přiblížíte-li k nim nos a trochu přičichnete, měli byste současně cítit také jejich *CHUŤ*.

Protože stále propagujeme zeleninu a četné způsoby, jak můžete její chuť ještě o stupeň vylepšit, není nic překvapivého na tom, že mnohé z našich nezbytných přísad jsou fermentované (kvašené, kysané). Pokrmům, jejichž lahodná chuť a zvláštnost vzniká právě na základě použití fermentovaných surovin, věnujeme celý jeden oddíl (s. 93–113). Supersílu fermentace a její schopnost vytvářet vrstvy chuti vysvětlujeme v jednom dlouhém úvodu (s. 33–35). Pojem „fermentované suroviny“ označuje sklenice naplněné chutí, které by podle nás měly stát na polici v každé kuchyni.

Vedle fermentovaných surovin s chutí umami představují další silnou skupinu v našem seznamu nezbytných přísad chilli papričky. I když jsou proslavené ostrostí (viz oddíl *OSTROST CHILLI NA S. 196–211* a úvod na s. 127–129), naše chilli umí mnohem víc než jenom pálit. Přinášejí s sebou na stůl celou sadu pomocných chutí a jemných vůní, které prostě jinde nenajdete, jiný druh sladké a kouřové chuti, příchuti kůže nebo čokolády a svíravé chuti. Mají také neuvěřitelnou schopnost spojovat se s jinými chutěmi a vytvářet tak novou, zvláštní harmonii. Vždycky si vzpomeneme na kombinaci česneku, zázvoru a chilli, která je uložena v srdci mnoha různých pokrmů, a snažíme se představit si ji bez chilli. Nejde to.

Chilli papričky, podobně jako fermentované potraviny, procházejí kulturami jako pilní diplomaté. Prakticky každá oblast světa, kam nás to táhne, má vlastní jedinečný pohled na chilli omáčku nebo olej či marinádu. Lahvička nebo sklenička s tmavě šarlatovou tekutinou znamená chuťovou bombu velmi zvláštního typu.

V kuchařce *CHUŤ* často hledáme ostrost chilli jako v Mexiku nebo ji podle mexických měřítek určíme. Je to do značné míry způsobeno neuvěřitel-



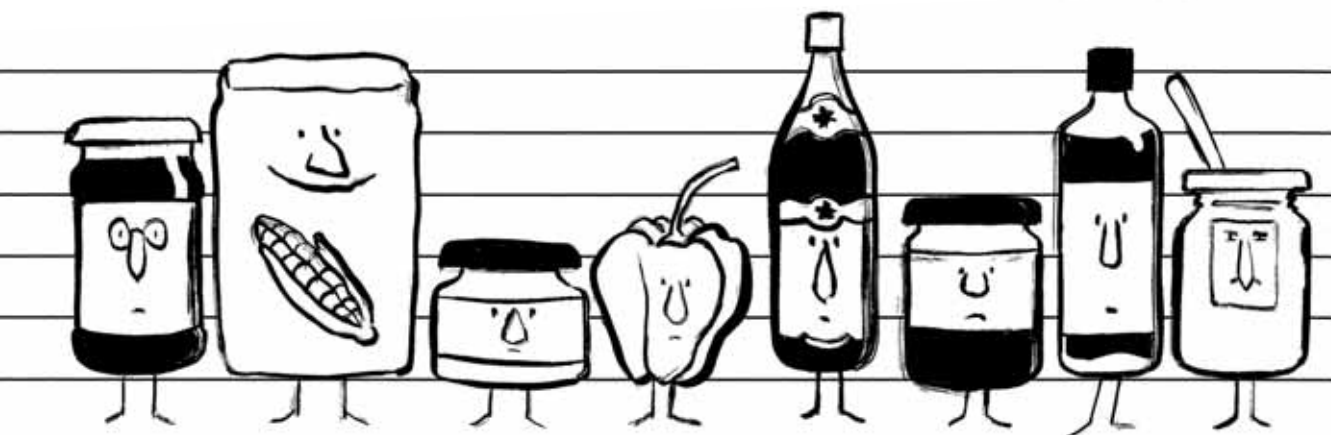
nou paletou chilli papriček pocházejících z této země, ale také Ixtinými vzpomínkami na dětství v Mexiku a její posedlostí mexickým jídlem.

Chilli papričky, stejně jako masa harina, ibiškové květy a celá ta pastva pro oči, kterou díky nim můžete vytvořit, představují nejnovější přírůstky do stále se rozšiřující zásobárny přísad v podnicích Ottolenghi. Určitě je vyzkoušejte, ale nezapomínejte ani na staré oblíbence. Některé z našich oblíbených přísad – růžová harissa, černý česnek, aleppské chilli vločky – jsou v následujícím seznamu uvedeny, jiné – sezamová pasta tahini, koření za'atar, nakládané citrony, sirup z granátových jablek – v něm nejsou, setkáte se však s nimi v receptech, kde příčinlivě předvádějí svá nyní už známá kouzla.

**Aleppské chilli vločky** – sušené vločky z chilli papriček, často používané v Turecku a Sýrii, pojmenované podle města Aleppo. I když jsou vločky samotné tmavě červené, dávají tekutině, ve které se máčí, jasně červenou barvu. My používáme aleppské chilli vločky k tomu, abychom dodali střední ostrost mnoha omáčkám a marinádám, například NAM JIM (s. 202), NAM PRIK (s. 44), RAJU (s. 237) a CHAMOJ (s. 187). Výborně chutnají také v zálivkách na pokapání salátu (SALÁT S KEDLUBNOVÝMI „NUDLEMI“, s. 260). Aleppské chilli vločky můžete koupit v některých supermarketech, raději ale navštivte obchod s potravinami z Blízkého východu, kde prodávají velké pytle této přísady pod názvem „pul biber“ za zlomek ceny. Jako náhradu můžete použít poloviční množství obyčejných chilli vloček.

**Ančovičky** nemusíme nijak dlouze představovat, měli bychom však uvést, že dáváme přednost těm, které byly naloženy v soli, před marinovanými nebo naloženými v láku, a vybízíme vás, abyste raději sáhli po ančovičkách v olivovém oleji než po ančovičkách ve slunečnicovém oleji. Ančovičky dávají pokrmům, do kterých je přidáte, slanou hloubku. Použijete-li správné množství, bude pokrm chutnat po rybách zvláště dobře. Uvědomujeme si, že vegetariáni a vegani ančovičky nejedí, takže je jejich použití v pokrmech pouze volitelné. Můžete je nahradit zvýšením množství ochucovacích prostředků, čímž myslíme cokoli od soli, pasty miso a sójové omáčky po olivy a kapary nasekané najemno.

**Ancho chilli** – sušená verze paprik poblano. Čerstvé papriky poblano jsou zelené, po usušení však získají velmi tmavě červenou barvu, ovocné a sladké chuťové tó-



ny s mírnou až střední úrovní ostrosti. V této kuchařce je používáme do sladkých i slaných pokrmů – viz FLAN S MANDARINKAMI A PAPRIČKAMI ANCHO CHILLI (s. 278) a ČERNÉ FAZOLE S KOKOSEM, CHILLI A LIMETOU (s. 86).

**Cascabel chilli** – podle nás nejlepší nabízené sušené chilli papričky. Najdete je v mnoha receptech na přípravu pokrmů z naší restaurace ROVI – například v receptu na MÁSLOVÉ FAZOLE V OLEJI S OPÁLENÝMI PAPRIČKAMI CASCABEL (s. 41) a na pastu k potírání v receptu na TACOS S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU (s. 238). Na první pohled jsou černé, když je však podržíte na světle, uvidíte, že jsou vlastně svůdně tmavě červené. Mají sladkou, oříškovou a mírně čokoládovou chuť, takže se výborně hodí do sladkých i slaných pokrmů (zkuste je použít místo papriček ancho chilli při přípravě FLANU S MANDARINKAMI A PAPRIČKAMI ANCHO CHILLI (s. 278)).

**Černá limeta** je limeta sušená na slunci tak dlouho, dokud se z ní neodpaří všechna tekutina a plod neztvrdne na skálu. Je oblíbená v oblasti Perského zálivu, má intenzivní kyselou chuť a pokrmům dává jedinečnou zemitou a nahořklou kyselost. V různých oblastech uvedeného regionu má tato limeta různé verze s různými názvy: ománské limety, íránské limety a noomi basra. Jejich barva se pohybuje od světle hnědé po tmavě hnědou až černou. Při přípravě pokrmů podle našich receptů můžete použít kteroukoli z nich, my však dáváme přednost malým černým limetám. Chuťové vlastnosti černé limety můžete zužitkovat různým způsobem: do limety na několika místech píchnete a pak ji dejte do vývaru nebo dušeného pokrmu, chcete-li dosáhnout jen mírnější kyselosti, nebo ji namočte a potom nasekejte najemno – pokrm bude výrazně zemitě kyselý. Černé limety můžete koupit v některých e-shopech nebo v prodejnách nabízejících potraviny z Blízkého východu.

**Černý česnek** vzniká mírným zahříváním hlaviček česneku po dobu 2–3 týdnů, což vyvolá Maillardovu reakci (více se dozvíte na s. 28). Česnek má potom černou barvu a sladkou chuť s tónem lékořice a balzamikového octa. Dodává výraznou sladkost PLACKÁM S OLIVOVÝM OLEJEM (s. 246) a ŠPINAVÉ RÝŽI (s. 252).

**Chilli pasta kočchudzang (gochujang)** – korejská fermentovaná pasta z chilli papriček, lepkavé rýže a sójových bobů. Má komplexní, ostrou chuť, současně sladkou a slanou. Snažte se sehnat pravou korejskou pastu (například značky O'food), která má v sobě skutečnou hloubku, oproti často bezvýrazným pastám prodávaným v supermarketech. Pastu kočchudzang můžete koupit v obchodech zaměřených na asijské potraviny, nemáte-li však pravou korejskou, raději ji před přidáním do pokrmu ochutnejte – možná bude potřeba množství zdvojnásobit, bude-li jí chybět barva, objem nebo chuť.

**Chipotle chilli** – sušené a uzené papričky jalapeño. Jsou středně ostré a voní – podle očekávání – kouřem. Vločky z chipotle chilli máčíme v teplém oleji a vyrábíme tak rychle a s vysokou účinností chilli olej na pokápání SÝROVÝCH TAMALES (s. 158), nebo je mixujeme a obalujeme v nich arašidy, které hrají výraznou úlohu v receptu na SALÁT S ŘEDKVIČKAMI, OKURKOU A ARAŠÍDY (s. 263).

**Ibiškové květy** se často používají v Mexiku na ochucení všech typů pokrmů a nápojů. Mají květinovou a natrpklou chuť, podobnou chuti klikvy, a dodávají téměř okamžitě jasně růžový odstín všemu, v čem je necháte vyluhovat. V mnoha obchodech zaměřených na zdravou výživu a také v e-shopech se prodávají sušené ibiškové květy, my však používáme častěji sáčkový ibiškový čaj, protože bývá snadněji k dostání. Ibiškem dosahujeme vyšší „obličej stahující“ úroveň kyselosti v našem CITRONOVÉM SORBETU (s. 289) a dodáváme jím natrpklost a jasnou barvu MARINOVANÉ CIBULI (s. 158).

**Mangové pickle** je ostrá pochutina s příjemnou texturou, často používaná v jižní a jihovýchodní Asii. Nejvýraznějším kořením je v ní pískavice řecké seno. Neměli byste ji zaměňovat s mangovým čatní, které mnohdy bývá až příliš sladké. Ostrou variantu používáme v našich LILKOVÝCH ZÁVITCÍCH S KOKOSOVOU ČOČKOU (s. 152) a CIZRNOVÝCH LÍVANCÍCH S JOGURTEM S PIKANTNÍM NAKLÁDANÝM MANGEM (s. 91).

**Masa harina** je mouka z nixtamalizované kukuřice. Nixtamalizace je dávný aztécký postup: kukuřice se máčí a vaří v zásaditém roztoku, proplachuje a zbavuje slupky. Snadněji se pak mele na mouku a zlepšuje se tím její výživová hodnota. Masa harina se používá v Mexiku a jiných částech Střední a Jižní Ameriky třeba k přípravě tortill (ochutnejte TACOS S HLÍVOU ÚSTŘIČNOU, s. 238) a tamales (SÝROVÉ TAMALES, s. 158). Pamatujte si, že nelze zaměňovat mouku masa harina a obyčejnou kukuřičnou mouku nebo polentu. Mouku masa harina koupíte v obchodech zaměřených na zdravou výživu a on-line.

**Miso** je japonská chuťová přísada připravovaná fermentací sójových bobů (někdy však také rýže nebo ječmene) se solí a kódzí – rýží naočkovanou sporama plísně, což zní mnohem méně chutně, než jaká je skutečnost. Miso je ztělesněná chuť umami (s. 35); je sladké, slané a masité současně a dokáže samo o sobě dát neuvěřitelnou hloubku chuti čemukolí, do čeho je přidáte. V našich receptech používáme bílou pastu miso, protože má dokonalou rovnováhu sladké, slané a pikantní chuti, o jakou se snažíme. Naším favoritem je pasta příhodně pojmenovaná Miso Tasty (chutná). Raději se vyhýbejte sladké bílé pastě miso – do slaných pokrmů je prostě příliš *sladká*.

**Mletý kardamom** je stálící ve spízi naší kuchyně už nějakou dobu, protože ho používáme k ochucení jak sladkých, tak i slaných pokrmů. Prodáváme ho na našem e-shopu. Na domácí si kupte celý kardamom, zbavte ho slupky a semena rozdrťte na prášek. Kupovaný mletý kardamom však oceníte při přípravě KARDAMOMOVÉHO TOFU (s. 172), protože ho recept vyžaduje velké množství.

**Nakládané fazole lima**, speciálně fazole Brindisa Navarrico (ve sklenici nebo v konzervě), dokazují, že ne všechny předvařené fazole jsou si rovny. Pokud nepoužijete suché fazole lima, tyto „judiónes“ – *obří fazole* – jsou měkké, krémovité a *dokonale* ochucené. Zkuste je sehnat a připravte BRAMBORY S FAZOLEM A PASTOU BKEILA (s. 75) nebo je máčejte v kouřovém oleji a udělejte MÁSLOVÉ FAZOLE V OLEJI S OPÁLENÝMI PAPRIČKAMI CASCABEL (s. 41).