

PETRA RUBÁŠOVÁ

DOMÁČÍ MEDOVÁ KUCHAŘKA

VÍCE NEŽ

160

RECEPTŮ

C PRESS

Medové speciality i běžná kuchyně

Domáci medová kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

www.cpress.cz

www.albatrosmedia.cz




Petra Rubášová

Domáci medová kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.


ALBATROS MEDIA a.s.



Domáci medová kuchařka

Petra Rubášová

CPress Brno
2018

Domácí medová kuchařka

Petra Rubášová

Fotografie: archiv autorky, kromě strana 11 © andreasnikolas / Shutterstock.com, strana 23 © Emily Skeels / Shutterstock.com, strana 25 © almaje / Shutterstock.com, strana 26 © Saikorn / Shutterstock.com, strana 29 © rolkadd / Shutterstock.com, strana 31 © Tyrannosaurus Rex / Shutterstock.com, strana 33 © Anna_Pustynnikova / Shutterstock.com, strana 39 © noprati somchit / Shutterstock.com, strana 41 © Perfect Lazybones / Shutterstock.com, strana 43 © Viktor1 / Shutterstock.com, strana 47 © Senol Yaman / Shutterstock.com, strana 57 © Anton Prado PHOTO / Shutterstock.com, strana 59 © Amarita / Shutterstock.com, strana 70 © Lallapie / Shutterstock.com, strana 74 © phloen / Shutterstock.com, strana 95 © eAlisa / Shutterstock.com, strana 107 © Jukov studio / Shutterstock.com, strana 113 © pp1 / Shutterstock.com, strana 114 © fotografos / Shutterstock.com, strana 131 © Catalin Petolea / Shutterstock.com, strana 124-125 © Diyana Dimitrova / Shutterstock.com, pozadí stran © vitek3ds / Shutterstock.com.

Obálka: Pavel Ševčík, fotografie © Svitlana / Shutterstock.com

Sazba a layout: Pavel Václav Vaščák

Odpovědná redaktorka: Ivana Auingerová

Jazyková korektura: Kateřina Štáblová

Technický redaktor: Radek Střecha

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2059-0

ISBN e-knihy 978-80-264-2111-5 (1. zveřejnění, 2018)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2018 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 32 468.

© Albatros Media a. s., 2018. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

Obsah

Úvod	9
Med	10
Trošku historie. Med jako potravina i lék.....	12
Livance bez droždi.....	14
Jak si vyrobit domácí medovinu	15
Domácí výroba medoviny	19
Jak si vyrobit ochucené medy.....	24
Med s oříšky a čokoládou	24
Med s vlaškými a kešu ořechy	24
Med se skořicí	24
Med s dýňovými semínky a solí	24
Med se zázvorem	24
Med s levandulí	24
Medové perníčky.....	27
Miletínské modlitbičky.....	27
Norimberské perníčky	28
Pardubický perník.....	29
Toruňský perník	30
Toruňské katarzynky – toruňské perníčky	31
Medová zmrzlina	32
Jahodová zmrzlina s kokosovým mlékem	32
Levandulová zmrzlina	32
Vanilková zmrzlina	33
Jogurtová borůvková zmrzlina	32
Medová šunka.....	34
Domácí medová šunka.....	34
Medová vánoční šunka I.....	35
Medová vánoční šunka II.....	35
Džemy a želé s medem	36
Čokoládovo-třešňový džem s medem	36
Meruňkový džem s medem	37
Malinové želé tolárky s čokoládou	37
Ovocné medové želé.....	38
Medové želé	37
Rajčatový džem s medem	38
Likéry s medem.....	40
Bezinkový likér	40
Medový vaječný likér	41
Likér s ořechy	40
Ostružinový likér	42
Likér z lipových květů	40
Šípkový likér	42

Vanilkový likér.....	42	Zázvorový likér s vodkou.....	43
----------------------	----	----------------------------------	----

Medové karamelky44

Čokoládové karamelky s vlašskými ořechy.....	44	Kávové karamely s kokosem a dýňovými semínky	46
Karamelky s vaječným likérem.....	45		

Medové bonbony47

Mátové bonbony.....	47	Šalvějové bonbony	48
Medoví gumídci	48		

Medové a oříškové tyčinky a flapjacky.....49

Banánový flapjack.....	49	Jáhlové tyčinky.....	52
Bezlepkové tyčinky s meruňkami a mandlemi.....	50	Makové tyčinky	52
Čokoládové tyčinky bezlepkové.....	51	Datlové tyčinky se zázvorem	52
Ovesné tyčinky	52	Flapjack	53
Pohankové tyčinky.....	52	Nepečené tyčinky.....	53
		Sezamky s medem	56

Polévky s medem.....58

Mrkvová polévka s medem a koriandrem	58	Studená letní polévka s tuňákem marinovaným v medu	58
Polévka s krevetami	58		

Masové pokrmy s medem.....60

Hovězí guláš na černém pivu.....	60	Kuřecí prsa se švestkami a kokosovým mlékem.....	65
Hovězí žebra se sladkokyselou zeleninou	61	Kuřecí prsa v medové marinádě.....	66
Irský hrnec.....	61	Kuřecí stehna pečená s dýní a bramborem.....	67
Jehněčí kolínka s medem a zeleninou	61	Králičí stehna na černém pivě.....	68
Jehněčí maso se slivovicovou vůní podle manželů Vilkošových	62	Lín s červenou řepou	68
Kapr na černo	62	Losos s pomerančovo-medovou krustou...69	
Kapr na medu	64	Špek s medem a Toffifee.....	70
Kuřecí prsa na medu a hruškách	64	Vepřové kotlety na medu a jablkách	70

Bezmasé pokrmy a přílohy s medem71

Brambory s kokosovým mlékem a medem	71	Dýně hokkaidó zapečená s medem a čerstvým sýrem.....	72
Domácí pečené medové brambůrky.....	71	Dýňové placky	72
Dýňové hranolky	71	Pučálka s medem	74

Moučníky a dezerty s medem75

Adventní sušenky s medem, skořicí a rozinkami.....	75	Kuličky s medem a konopným semínkem.....	84
Bezlepkové kokosové muffiny s medovými hruškami.....	77	Makový koláč s jablky.....	84
Bezlepkový dýňový koláč z pohankové mouky.....	78	Mandlové sušenky s medem.....	85
Bezlepkový kokosovo-čokoládový medový dort.....	78	Medová očka s marmeládou.....	85
Celer s mákem.....	79	Medová roláda s kávovým krémem.....	85
Dýňová bábovka.....	79	Medové jidáše.....	86
Hrnkový koláč na plech.....	79	Medové sušenky.....	87
Hrušky s medovým krémem.....	80	Medové trojhránky s makovou náplní.....	87
Hrušky v medu.....	81	Medovník (dort).....	88
Chia dezert se šťávou z granátového jablka.....	81	Medový dezert s chia semínky.....	88
Jablečník s medem a ořechy.....	81	Mrkev s medem a ořechy.....	89
Jablečný chlebiček.....	82	Ořechová roláda.....	89
Jáhelník s jablky a medem.....	83	Pečené hrušky s klikvou a oříšky.....	89
Jahodový dort.....	83	Raw koláč s mákem.....	90
Jogurtový dezert s medem a ostružinami.....	83	Rýžová kaše bez laktózy s banány a granátovým jablkem.....	91
Kokosový dezert.....	84	Strouhaná dýně s medem.....	92
		Štramberské uši.....	93
		Včelařova vánočka s medem a medovinou.....	93
		Velikonoční medové muffiny ze dvou druhů mouky.....	94

Pomazánky a omáčky s medem96

Balzamiková medová omáčka.....	96	Medoláda ze sušených švestek.....	100
Cizrnová pomazánka s křenem a tahini.....	97	Medovo-oříšková pomazánka ze Salka.....	100
Cizrnová pomazánka s koprem.....	97	Ořechové máslo.....	100
Cizrnová pomazánka s vlaškými ořechy.....	98	Pomazánka s čokoládou a mákem.....	101
Cizrnová pomazánka se sušenými rajčaty.....	98	Perníková vánoční omáčka.....	101
Domácí medová „Nutella“.....	99	Pomazánka z vlašských ořechů a oliv.....	102
		Skořicovo-mandlové medové máslo.....	102

Saláty a salátové zálivky s medem103

Dressing z avokáda, medu a koriandru.....	103	Salát z červené řepy a celeru.....	105
Dýňovo-bramborový salát s cizrnou.....	104	Salátová zálivka.....	106
Jablečný ocet s medem.....	104	Velikonoční bramborový salát s křepelčími vejčičky a slanečkem.....	106
Jarní salát.....	104	Zelí nakládané s koprem a křenem.....	106
Okurkový salát s červenou cibulí a medem.....	105	Zelný salát.....	107
Omáčka k hranolkům či masu.....	105		

Medové vánoční cukroví..... 108

Čokoládové lanýže (25 až 30 ks).....	108	Medové pracny	112
Florentýnky	108	Medové vanilkové rohlíčky	112
Marokánky (bezlepkové)	110	Medovníčky.....	114
Medová vosí hnízda světlá (35 až 40 ks)	110	Medový marcipán	115
Medová vosí hnízda tmavá (35 až 40 ks)	111	Ježci z medového marcipánu	116
Medové lupínky.....	112	Mrkvovo-zázvorové cukroví	116
		Ořechové košíčky s mákem	116
		Pistáciové hvězdičky z rýžové mouky ...	118

Nápoje s medem

Banánový svačkový nápoj	119	Limonáda s restovanými fenyklými semínky	120
Bezová limonáda Dana Kalouska	119	Okurková limonáda	121
Dětský punč bez alkoholu.....	120	Zázvorový čaj s medem.....	121
Gruzínský čaj.....	120		
Koktejl „Dobré ráno“	120		

Med v domácí kosmetice..... 122

Balzám na rty	122	Medový peeling do sprchy.....	123
Maska na mastnou pleť.....	122	Medový zábal na ruce	123
Maska na suchou pleť.....	122	Pivní medový zábal pro lesk vlasů.....	123
Medová koupel.....	123		

Výlety za poznáním

Včelařská a jiná muzea	126	Historické včelíny	128
Včelí naučné stezky.....	127		

Chcete začít včelařit?

Abecední seznam receptů

Úvod

Milá čtenářko, milý čtenáři,

též milí přátelé včelaři, protože kdo jiný by měl mít doma víc medu, než spotřebuje k namazání na chléb a k občasnému ujíždání lžičkou přímo ze sklenice, když vás honí mlsná? Občas si při pohledu na víc než dostatečné medové zásoby ve sklenicích nebo kýblech řeknete: „Co s tím medem?“ Pro vás je určená tato kniha, najdete v ní vyzkoušené recepty s medem nejen na sladká jídla, dezerty a zákusky, ale i pokrmy z masa a také bezmasá jídla, kde je součástí surovin k přípravě med. A protože nejen jídlo, ale i péče o vlastní tělo je důležitou součástí našeho života, v závěru knihy najdete pár nápadů na využití medu v domácí kosmetice.

Včelařit začal můj manžel, užili jsme si snad všechny začátečnické chyby, vyrobené včely, melcitózní med, medový roční výnos od čtyř včelstev, který se vešel do jednoho většího hrnce, ale vytrvali jsme a čas přinesl zkušenosti. A protože jsem manželovi věčně strkala nos do jeho úlů – náramně se mi to líbilo, úly uvnitř krásně voní a zvuk včel uklidňuje mysl – doporučil mi pořídit si vlastní včelstva. A tak se taky stalo.

Medu jsme začali mít doma více než dost, prodávat jej do výkupu jsme nechtěli, tak jsem začala tvořit. První byla na řadě medovina, jejíž výroba se mi zalíbila natolik, že jsem si zřídila oficiální potravinářskou provozovnu a dnes vyrábím a prodávám několik druhů medoviny.

Kromě výroby medoviny jako správní včelaři doma med používáme, kde se dá, proto vám některé recepty budou připadat povědomé a je to správné. Postupně jsem vyzkoušela použití medu nejen jako náhrady cukru, ale i jako ozvláštňení chuti, a ty recepty, které prošly testem jako lepší nebo rozhodně zajímavé, nacházíte zde. Vyzkoušejte vánoční cukroví s medem, vyrobte si medovou zmrzlinu, zahřejte se vlastní vyrobenou medovinou, na výlet si vezměte medové tyčinky nebo sezamky a na návštěvu přibalte krabičku s medovými karamelkami a lahvinku medového likéru, potěšíte tak nejen děti, ale i dospělé.

A až budete mít v ruce sklenici medu, vzpomeňte si na včely, rozhlédněte se po svém okolí a podívejte se, zda i u vás mají včely kde se pást. Máte-li zahradu či vlastní pozemky, určitě najdete místo, kam by se daly vysadit nektarodárné rostliny, část týdně sekaného trávníku u domu nahradit kouskem nádherně kvetoucí včelí louky, kterou bude stačit pokosit jednou či dvakrát ročně a pohled na ni nikoho neurazí.

Děkuji svému manželu Petrovi, který mě přivedl ke včelám a včelaření.

Včelám zdar!
Petra Rubášová

Med

Med dělíme na dvě základní skupiny: květový a medovicový. Kromě medu květového a medovicového včelaři prodávají také med smíšený, ten obsahuje oba druhy medu. Květový med je produktem včelami sbíraného nektaru z květů, medovicový med je produktem včelami sbíraného lepkavého povlaku ulpívajícího na listech rostlin napadených hmyzem, nejčastěji mšicemi, mívá ostřejší a někdy i nakyslou chuť.

Jednodruhové medy jsou specialitou, která závisí na umístění včelstev na stanovišti s dostupností a potřebným množstvím té které rostliny nebo na ochotě a možnostech včelaře kočovat v určitý čas za právě kvetoucími porosty. Níže uvádím alespoň malý přehled těch nejznámějších a (nejen z produkce našich včelařů, ale i díky dovozu) dostupných jednodruhových medů.

Řepkový med je jasně žlutý, rychle krystalizuje, krystalizace probíhá už po několika dnech od vytočení. Včelaři jej často upravují pastováním (med se v pravidelných intervalech několikrát za den promíchává, tím se naruší proces tvorby krystalů a med zůstane pastovitý; dobře pastovaný řepkový med si uchová snadno roztíratelnou konzistenci více než rok). Pastovaný med zesvětlá, často mívá téměř bílou nebo jen světle béžovou barvu. Řepkový med je u nás zcela běžný vzhledem k podpoře a rozšířenému pěstování řepky.

Lipový med, pokud je z květu lípy, má světlou barvu a jemnou chuť, je-li v něm příměs medovice z lipových listů, má pak jantarovou barvu, výrazné aroma a při krystalizaci vytváří hrubší krystaly.

Akátový med je jen slabě žlutě zbarvený, někdy se žlutozeleným nádechem barvy, mívá řidší konzistenci, a protože dlouhou dobu (i více než rok) nekrystalizuje, hodí se například pro prodej spotřebitelky žádaných včelích plástů v medu nebo pro nakládání ořechů do medu.

Pohankový med má tmavou barvu, specifickou kyselkavou chuť a výrazné aroma, které některým spotřebitelům připomíná odér hnoje či močůvky a dokáže je odradit od konzumace, jiní jej však právě proto cíleně vyhledávají. Setkáte se s ním spíše výjimečně.

Malinový med má zlatavě hnědou až červenohnědou barvu, příjemnou vůni a výrazně ovocnou chuť. Poměrně rychle krystalizuje.

Dubový med má tmavě hnědou barvu, výraznou karamelovou chuť a vůni sladu či sušeného ovoce, může být v chuti jemně nahořklý, krystalizuje pomalu a v jemných krystalech, zkrystalizovaný má světlehnědou barvu.

Na dovolené či na cestách si můžete vychutnat i jiné jednodruhové medy jako kaštanový, tymiánový, vřesový a jiné pro nás více či méně exotické medy.

Kaštanový med je med z jedlého kaštanu (kaštanovníku setého), nikoli z u nás běžného kaštanu (jírovce maďalu). Má nahnědlou až hnědočernou barvu a jemně nahořklou chuť. Je oblíbený v Itálii.

Tymiánový med si užijete v Řecku, zejména na Krétě, která je jeho produkcí proslulá. Med má jantarovou barvu a intenzivní květinovou vůni.

Vřesový med má jantarově zlatou až granátově červenou barvu, jeho vůně by někomu mohla připomínat chlebový kvásek. Chuť může být lehce nahořklá. Má gelovitou konzistenci, podobně jako med manukový. Jeho vytáčení je obtížné, včelaři používají speciální rozrušovací nástroj, kterým propichují plásty.

V posledních letech je i u nás zaměřena pozornost zákazníků na exotické medy, zejména **med manukový**, pocházející z Nového Zélandu, kterému se přisuzují výjimečné léčebné účinky. Jeho cena je však velmi vysoká.



Trošku historie. Med jako potravina i lék

Medové kuchařky nejsou nic nového pod sluncem a včelaři (a nejen oni) sbírali, vymýšleli a zkoušeli různé recepty s medem. Pokud vás zajímají historické knihy a staré recepty, zde je malá nabídka.

Alois Thuma: Med a využití jeho v domácnosti, v perníkářství a cukrářství. Návod k nakládání ovoce do medu, ku přípravování pečiva i nápojů rozličných z medu, jakož i krátké pokyny k použití medu a vosku jak léku v různých chorobách, s dodatkem o upotřebení vosku

Alois Thuma (1838–1914) působil jako učitel, místopředseda 1. českého spolku ke zvelebení včelařství v Chrudimi a čestný člen ústředního včelařského spolku v Praze. Kniha byla vydána v roce 1886 v tiskárně Stanislava Pospíšila. Je dostupná online na Google Books, má 68 stran. Uvádím stránky podle knihy, ne podle Google Books.

V knize je kromě receptů mnoho zajímavostí například o medu a medovině v mytologii antického Řecka a Říma, o zmínkách o medu v Bibli, ale i o historických událostech v našich zemích s medem a včelařstvím spojených (s. 6–8).

Thuma med považuje za léčivý prostředek na kašel, prsní a plicní choroby, otekliny a podebraniny, zdůrazňuje však, že je nejlepší užívat jej jako prevenci. Při pravidelném užívání medu „*způsobuje zvlášť u lidí starších pravidelnou stolici, čímž předejde se mnohé chorobě*“ (s. 8). „*Rovněž doporučiti musíme užívání medu těm osobám, které rozličnými prostopásmostmi těla své zeslabily* (...)“ (s. 52).

Stěžuje si, že lékárníci, kteří spotřebují mnoho medu, nakupují laciný med zahraniční a předávají ho draze (o 100 % draže než náš med), navíc ho musí „*přepouštěti a čistiti*“ (s. 9). Již tenkrát se setkávali s falšováním medu: „*Přicházíť do obchodu velmi mnoho medu falšovaného, míchaného, padělaného, a jak se praví, umělého. Přivážít se mnoho takového medu na trhy naše ze Švýcar, Anglie a Ameriky*“ (s. 9).

V knize jsou recepty na nakládání ovoce do medu (s. 12–14), věnuje se přípravě perníkových těst, plev na perníky a nabízí různé perníkové recepty, mezi nimi najdeme například poněkud neobvyklý recept na perník k zapuzení škrkavek. Zde je: „*Do 5 a půl kila těsta sirupového nebo medového, které se dle již známého způsobu zpracuje, dáme 40 dg trochu utlučeného seménka cívvarového (škrkavce). Naděláme z těsta tohoto podlouhlé kousky, kteréž pak dobře upečeme a bílou polevou natřeme. Dětem, které škrkavkami jsou souženy, dáme nejvýš dva tři kousky denně. Podle toho, jak jsou staré a vyvinuté, se vždy řídití musíme*“ (s. 25).