

Barbora Charvátová

Loudavé vaření

RECEPTY PRO POMALÝ HRNEC

Od autorky
knih a blogu
Máma v kuchyni



Loudavé vaření: Recepty pro pomalý hrnec

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Barbora Charvátová
Loudavé vaření: Recepty pro pomalý hrnec – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2021

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

ALBATROS  **MEDIA**

Obsah

Úvod

O autorce.....	3
Co je pomalý hrnec?	5
Jaké mám možnosti ve výběru přístroje a jak vybrat ten správný?.....	6
Jednotlivé stupně vaření v pomalém hrnci.....	9
Pro jaký přístroj je koncipována tato kuchařka?.....	11
Kolik stojí vaření v pomalém hrnci?	12
Je vaření na nízké teploty v něčem nebezpečné?.....	12
Jaké jsou základní principy pomalého vaření v praxi?	13

Polévky

Domácí bujón	19
Boršč	23
Bramboračka s houbami.....	25
Kulajda.....	27
Kyselica – zelná polévka.....	29
Dýňová polévka s cizmou	31
Francouzská cibulačka.....	33
Polévka minestrone.....	35

Hovězí maso

Rajská omáčka z čerstvých rajčat.....	39
Koprová omáčka s hovězím masem	41
Svíčková na smetaně	43
Hovězí na červeném víně.....	45
Hovězí plátky s houbovou omáčkou	47
Španělské ptáčky	49
Dušené hovězí s dýňovou omáčkou	51
Marinovaná hovězí žebra	53

Vepřové maso

Vepřová kýta na česneku	57
Vepřové kostky v mrkví.....	59
Vepřová krkoviče na medu a pivo	61
Vepřová kýta s hořčičnou omáčkou.....	63
Vepřová plec se švestkovou omáčkou.....	65
Segedínský guláš	67
Vepřové výpečky.....	69
Trhané vepřové maso se zeleninovou salsou	71
Vepřové koleno v zázvorovo-česnekové marinádě	73
Vepřový jazyk s křenovou omáčkou.....	75

Drůbeží a králičí maso

Nadívané kuřátko	79
Kuřecí paličky na medu.....	81
Kuřecí čtvrtky na zelenině	83
Kuře na paprice.....	85
Kuře se sladkokyselou omáčkou a ananasem	87
Kuře na jablkách a brusinkách.....	89

Indické butter chicken.....	91
Krůtí nudličky s fenýklem	93
Krůtí roláda se špenátem a sušenými rajčaty	95
Kachní prsa na pomerančích.....	97
Kachní čtvrtky s hrnkovým knedlíkem	99
Králík agrodolce.....	101

Ryby a zvěřina

Losos se smetanou a brokolicí.....	105
Halászlé – maďarská rybí polévka.....	107
Srnčí guláš	109
Kančí se šípkovou omáčkou	111

Mleté maso

Boloňská omáčka	115
Chilli con carne	117
Švédské masové kuličky	119
Variace na musaku	121
Krůtí sekaná.....	123
Krůtí masové koule v rajčatovo-paprikové omáčce.....	125
Balíčky z krůtího mletého v parmské šunce	127
Ďábelská topinková směs.....	129

Bezmasá a méně masová jídla

Šunkofleky.....	133
Eintopf s fazolemi a klobásou.....	135
Kroupy se slaninou a kapustou.....	137
Červené květákové kari	139
Cibulový quiche	141

Malá a ostatní jídla

Francouzská vepřovka rillettes	145
Paštika z kuřecích jater	147
Přepuštěné máslo (ghí)	149
Domácí kečup	153
Ajvar	155
Cibulová marmeláda.....	157
Rebarborové čatní.....	159
Švestková povidla	161

Koláče a sladká jídla

Cheesecake	165
Mrkvový koláč s ořechy	167
Litý koláč s ovocem	169
Brownies	171
Vláčný jablečný koláč	173
Žemlovka s jablky a tvarohem	175
Mléčná rýžová kaše	177
Pohanková kaše s kakaem.....	179
Tapiokový pudink s kokosem.....	181



O autorce

Jmenuji se **Barbora Charvátová** a jsem máma, která kromě své malé holčičky miluje také vaření. Moje kuchyně je typická využitím základních surovin, jež volím také s ohledem na svou malou dcerku. Ráda experimentuji, nepoužívám polotovary a náhražky, při vaření oceňuji kvalitu a poctivost. Při výběru surovin se řídím hlavou, při přípravě jídel citem – a zatím mi to vychází.

Jsem autorkou blogu **www.mamavkuchyni.cz** a také dvou stejnojmenných kuchařek, které vyšly v letech 2017 a 2019. Zatímco knihy *Máma v kuchyni* a *Máma v kuchyni 2* jsou určeny především malým dětem a jejich maminkám, tato kuchařka se na děti přímo nespécializuje. Nic to ale nemění na přístupu, který k vaření mám a podle kterého jsem tvořila i recepty v této kuchařce – aby byla jídla výživná, chutná a přitom jednoduchá, s využitím základních a u nás jednoduše dostupných surovin. Snažila jsem se při výběru receptů především o pestrost, aby si v kuchařce každý našel to své, a proto zde najdete jak starou dobrou českou klasiku, tak i recepty inspirované moderní a zahraniční kuchyní.

Kromě tvorby receptů se věnuji také přednáškové činnosti, a to v rámci vlastních kurzů na téma výživy dětí do 3 let i jako lektorka školy „Zdravá 5“, prostřednictvím které se děti v mateřských a základních školách učí vztahu ke zdravému životnímu stylu, stravování i pohybu. Informace o všech mých činnostech včetně objednávek na kurzy najdete na mých webových stránkách.

Do vaření v pomalém hrnci jsem se zamilovala pro jeho jednoduchost, časovou úsporu i přínos pro zdraví. Oceňuji ho především jako máma, neboť vím, že se mohu věnovat jiným činnostem, zatímco můj hrnec připravuje jídlo plné chuti, z něhož bude nadšená celá rodina. Věřím, že i vy si najdete spoustu důvodů, proč vás pomalé vaření nadchne, a budete se z něj těšit stejně jako já. Tak dobrou chuť a pomalu do toho! :)



CROCK-POT

Co je pomalý hrnec?

Pomalý hrnec není nic jiného než hrnec, který je možno díky připojení na elektřinu ovládat a časovat. Jde o moderní elektrický přístroj, jehož termostat umožňuje setrvávání na nízké teplotě, při které se pokrm v hrnci vaří. Právě díky vaření za nízkých teplot (zpravidla kolem 80–90 °C) je možné potraviny připravovat několiknásobně déle, než jako je tomu u klasického vaření, a jídlo tak má více času propojit svou chuť a sílu do výsledného pokrmu. Jídla z pomalého hrnce jsou typická svou intenzivnější a plnější chutí, jakou z klasického vaření neznáte. Příprava pokrmů je snadnější i v tom, že nevyžaduje žádný dohled ani pravidelné míchání, v pomalém hrnci se zkrátka nic nepřipalí. Jídla navíc mohou být i mnohem zdravější, neboť zde nenastává přepalování tuků při vysokých teplotách a zároveň nedochází k tak vysoké ztrátě vitamínů a minerálů jako u běžného vaření.

● V čem se liší od tlakového hrnce?

Zatímco papiňák umožňuje koncentrovat vysoký tlak v hrnci a vařit tak jídlo mnohem rychleji, princip pomalého hrnce je vlastně opačný. Nejde o snahu uvařit jídlo co nejdříve, ale naopak co nejpomaleji – tak, aby se to projevilo na intenzitě jeho chuti.

● V čem se liší od přístroje na sous-vide?

U metody sous-vide vaříme jídlo ve vakuovém obalu, díky čemuž si zachovává především obsah tekutin a šťavnatost. V pomalém hrnci se tekutina z potravin vyváří, je však intenzivnější a tvoří významnou chuťovou složku celého pokrmu.

Jaké mám možnosti ve výběru přístroje a jak vybrat ten správný?

S oblibou pomalého vaření roste i nabídka nabízených přístrojů. Vybrat si můžeme od těch úplně jednoduchých a malých až po složitější multifunkční obry, kteří zastanou několik spotřebičů najednou. Na trhu si tak můžeme dle vlastních preferencí vybrat přístroj právě takový, aby vyhovoval našim potřebám, a proto je důležité si dopředu ujasnit, jaké požadavky při jeho výběru máme. Pokusím se tedy nastínit základní kritéria pro volbu správného přístroje.

● Objem

Objem nádoby je důležitým parametrem především tehdy, pokud máte velkou rodinu a potřebujete uvařit pro více strážníků, nebo také tehdy, vaříte-li na několik dnů dopředu. Pokud je vás naopak v rodině málo nebo jste omezení kuchyňským prostorem, vyberte si nádobu menší.

Pro běžnou čtyřčlennou rodinu, která nevaří na delší dobu dopředu, postačí i menší hrnec o objemu přibližně 3,5 litru. Během své praxe jsem dosud nevařila jídlo, které by se mi do tohoto hrnce nevešlo – samozřejmě za předpokladu, že v něm nepotřebuji péct celou kachnu nebo zásobu vývaru.

Jste-li větší rodina, máte doma náročnější jedlíky, vaříte na více dnů nebo rádi občas hostíte návštěvy a neděli si neumíte představit bez husí pečínky, zvolte přístroj s větším objemem nádoby. Okolo 6 litrů by mělo stačit, ale na výběr máte samozřejmě i o něco větší kousky.

● Tvar nádoby

I taková zdánlivá banalita, jako je tvar nádoby, může být v některých případech důležitá. Zpravidla máme na výběr mezi tvarem kulatým či oválným. Pokud plánujete pomalit drůbež vcelku (například kachnu či kuře), doporučuji zvolit spíše oválný tvar nádoby, do které se tento typ masa snadněji uloží. Nezanedbatelná je i výška nádoby. Obzvláště hrnce s větším objemem jsou zároveň i vyšší. To pro vás pak může být limitující, pokud hodláte hrnec s hotovým jídlem ukládat do lednice, ale nemáte na takové rozměry dostatečně vysoké přihrádky.

● Materiál nádoby

Materiál nádoby je důležitý především z hlediska jeho vlastností. V zásadě jsou v nabídce dvě varianty: nádoba keramická a hliníková, hliníkové pak často bývají opatřeny ještě nepřilnavou povrchovou úpravou.

Hlavní výhodou **nádoby keramické** je její vysoká tepelná stabilita. Taková nádoba si tedy dlouho udrží teplo, čímž současně šetří náklady na výhřev. Výhoda ale může být i nevýhodou v případě, že takovou nádobu potřebujete prohřát – například když znovu ohříváte již uvažené jídlo nebo také na začátku vaření, kdy hrnci po zapnutí nějaký čas trvá, než získá správnou teplotu. Díky keramice je nádoba odolná a nemusíte se bát, že ji poškrábete nebo se začne olupovat její povrchová úprava. Zpravidla lze dávat do trouby i myčky, nelze ji však použít na sporák.

Hliníková nádoba rychleji ztrácí teplo, na druhou stranu dlouho netrvá, než se ohřeje. Oproti keramice je výrazně lehčí a lépe se s ní tak manipuluje. Většina hliníkových hrnců je zároveň ošetřena **nepřilnavou povrchovou úpravou**, díky čemuž se na stěny nádoby nic nelepí. Je ovšem potřeba s ní zacházet úměrně povrchu – nedotýkat se ho kovovými předměty a dbát na to, aby nedošlo k jeho porušení, protože poškrábání by v budoucnu vedlo k olupování povrchové úpravy. Nespornou výhodou takových hrnců je možnost použití na sporáku i v troubě, zároveň je můžete dát i do myčky.

● Časovač

Oproti běžnému vaření na sporáku je další nezanedbatelnou výhodou pomalých hrnců jejich **časování**, které většina z nich nabízí již ve standardu. Můžete si tak u vaření nastavit, na jaký stupeň a kolik minut či hodin má hrnec pracovat. A protože v pomalém hrnci se jídlo nepřipaluje, můžete spotřebič bez obav opustit a vařit tak v době, kdy jste třeba v práci, na procházce či spíte.

Nejvíce propracované hrnce dokonce nabízejí možnost **odloženého startu**, tedy že sepnou až v čas, který jim určíte. Při využívání této funkce je však potřeba uvážit, jaké potraviny hrnec obsahuje, aby se v mezičase nezačaly případně kazit.

Naopak ty úplně nejjednodušší a nejlevnější hrnce možnost časování někdy nemají, jejich absence se ale dá vyřešit jednoduchým způsobem – stačí v hobby marketu či prodejně s elektronikou pořídit **redukci do klasické zásuvky**, která v sobě časovač má. Jednoduchým řešením za pár korun tak můžete časovat i hrnce, které to samy o sobě neumí.

● Další funkce

Nad rámec základu nabízejí některé hrnce ještě další možnosti, kterak si vaření v nich zpohodlnit. Liší se zpravidla dle značky a typu, nicméně mezi nejčastější patří:

Příhřev hrnce

Většina hrnců automaticky přechází do této funkce ve chvíli, kdy je ukončen nastavený čas vaření. Znamená to tedy, že již nevyvíjejí tolik tepla, aby se jídlo vařilo, přitom však stále udržují teplotu na takové úrovni, aby jídlo v hrnci zůstávalo teplé a připravené ke konzumaci. Příhřev hrnce je nesporným plusem hlavně pro ty, kteří vaří v době nepřítomnosti a oceňují, že po návratu mají jídlo připraveno k okamžitému podávání. U některých hrnců můžete tuto funkci nastavit i samostatně a ohřát si tak například již dříve uvařené jídlo.

Digitální displej

Digitální displej, tedy malou obrazovku, na které vidíme odpočet času, případně další doplňující informace, mají většinou hrnce, ve kterých najdete zároveň funkci časování. Jednodušší a levnější hrnce, které přesné časování neovládají, nepotřebují zbývající čas zobrazovat, a displej tedy nemají.

Funkce přesné volby teploty

Tuto možnost zpravidla nabízejí kombinované či multifunkční hrnce, které zároveň umožňují i individuální uživatelské nastavení. Jednou z takových možností je právě ta, díky níž si uživatel může přesně zvolit teplotu, za jaké bude pokrm připravovat. Přesné časování se často využívá u přípravy metodou sous-vide, kdy se vaří na nízkou teplotu potraviny zavakuované do speciální fólie.

Volba programů

Volit jednotlivé přednastavené programy většinou umožňují hrnce multifunkční, neboť ty lze využívat více způsoby. Mohou obsahovat například vaření pod tlakem (tedy jako v tlakovém hrnci), sous-vide (tedy vaření ve vakuu), umí ale naopak i vyvinout vyšší teplotu, takže v nich můžete péct či smažit, využít můžete rovněž funkci na výrobu jogurtů či marmelády a podobně. Propracovanější hrnce pak umí zacházet i přímo s obsahem a rozlišují, zda v nich vaříte například zeleninu, rýži či maso, a tomu své nastavení uzpůsobí.

● Využití nádoby do trouby či na sporák

Nádoba použitelná na sporák

Tuto možnost oceníte především v případě, že jste zvyklí připravovat pokrmy ve více krocích. Některé recepty, stejně jako je tomu i s mnoha v této kuchařce, vyžadují smažení základu pokrmu předtím, než jej necháme pomalu dusit. Pokud je nádoba vašeho přístroje vhodná na sporák, můžete tento proces jednoduše realizovat,

aniž by bylo nutné hrnec měnit. S připraveným základem pak jídlo přesunete v tomtéž hrnci do přístroje, což šetří nejen práci, ale i čas a náklady.

Možnost umístění na sporák většinou nabízejí ty přístroje, jejichž hrnec je z hliníku, může být i se speciální nepřilnavou úpravou povrchu. Nádoby z keramiky či kameniny není vhodné na sporáku používat, na indukčních deskách navíc ani nereagují, neboť nejde o materiál vodivý pro tento druh plotny.

Pokud tuto možnost u svého přístroje nemáte, je potřeba základ osmažit v jiném hrnci, který na sporák dát můžete, a až poté vše přesunout do nádoby přístroje. Budete mít o něco více špinavého nádobí, ale přesto jídlo bez problému uvaříte. Pohodlným řešením může být i použití **adaptéru na sporák**, který koupíte ve specializovaných obchodech s domácími potřebami či elektronikou. Redukce je investicí v řádu stokorun, může tedy být i zajímavým řešením z hlediska financí, samozřejmě již ale na úkor pohodlí.

Nádoba použitelná do trouby

Tuto funkci jistě oceníte v případě, kdy pomalé vaření preferujete pro chuť daného pokrmu, ale zároveň se vám stýská po křupavé kůřičce či zlatavém propečení. Není totiž nic jednoduššího než hotovou pečinku rovnou v nádobě přístroje přesunout do trouby a dozlatova si ji dopéct. Abyste tak mohli učinit, potřebujete k tomu nádobu z materiálu, jehož použití je vhodné do trouby. Tuto možnost většinou nabízejí jak hliníkové, tak i keramické hrnce. Pozor si však dejte i na materiál poklice, neboť se často stává, že nádoba samotná do trouby vhodná je, ovšem její poklice už ne. Tuto informaci vždy zjistíte v návodu svého přístroje.

Jednotlivé stupně vaření v pomalém hrnci

Většina přístrojů nabízí dva, respektive tři stupně vaření. V návaznosti na jednotlivou značku přístroje jsou označovány či číslovány různě, avšak zpravidla se jedná o tyto základní principy:

● Vaření na nižší stupeň (low)

Nejpmalejší stupeň vaření bývá většinou označován jako „low“ (tedy anglicky „nízký“), od čehož také pochází jeho vtipné a příhodné pojmenování „lowdal“, které ve své hantýrce používají nadšenci do tohoto způsobu vaření a které krásně propojuje podobnosti českého výrazu s tímto anglickým slovíčkem. Hrnce, jež uvedený způsob terminologie nevyužívají, mají zpravidla stupně číslovány. Je tedy možné, že vám tento stupeň vaření váš hrnec nabízí jako „číslo 1“, některé hrnce mají znázornění i jen obrázkové či využívají zobrazení pomocí teček. Pozor si dejte u hrnců, které nabízejí tři stupně v podobě low/medium/high. Ty mají primární významy

v rámci tohoto způsobu vaření trochu posunuté, neboť na funkci low mají jen příhřev a vařit v nich můžete až na funkci medium [nižší stupeň] a high [vyšší stupeň]. Vždy nejdříve dobře čtěte příbalový leták vašeho přístroje, abyste se zorientovali.

● Vaření na vyšší stupeň (high)

Analogicky k nižšímu stupni pak bývá označován i ten vyšší. Většina hrnců tedy využívá označení „high“ [z anglického „vysoký“], najdete ale i označení jako „číslo 2“, případně obrázků s více tečkami, než kolik jich má stupeň „low“.

● Příhřev neboli udržování teploty

Nejde vlastně přímo o nastavení stupně vaření, nýbrž funkci, která udržuje teplotu ideální pro ohřev jídla či jeho udržování v teple. Přístroje s funkcí časovače se do této funkce zpravidla přepínají samy po ukončení doby vaření.

Konkrétní teplotní stupeň záleží na značce a typu hrnce, ale běžně se u většiny přístrojů pohybuje **těsně pod bodem varu, tedy okolo 90 °C**. Taktéž i rozdíl mezi stupni low a high se může u jednotlivých značek lišit, většinou však mezi nimi není rozdíl v konkrétní teplotě, nýbrž v rychlosti, jakou požadované teploty dosáhnou. Cílem u obou je tedy stejná teplota. Než jí dosáhne přístroj nastavený na stupeň low, trvá to zpravidla 2–3 hodiny. Při funkci high to přístroj stihne za 1–2 hodiny. Svou roli v tomto případě hraje i materiál nádoby, neboť ty keramické se prohřívají déle než hliníkové.

Obecně platí, že **na stanovenou teplotu pod bodem varu se hrnec v poloze high dostane dvakrát rychleji, než je tomu u funkce low. Takže pokud vaříme na stupeň high, můžeme čas vaření zkrátit na polovinu oproti stupni low**. Například když víme, že hovězí klížku v celku bychom měli na stupeň low dělat 8 hodin, na stupni high by měla být hotová přibližně za 4 hodiny.

Funkci high však nedoporučuji využívat přímo k samotnému vaření pokrmu, případně jen v časové tísní. Kouzlo pomalého vaření totiž skutečně spočívá v pomalém vaření a není dobré jej uspěchat. Funkce high najde své uplatnění spíše v případech, kdy již hotový a dlouho vařený pokrm potřebujeme nějakým způsobem doladit – například jej zahustit či jsme jen přidali některé suroviny, které není potřeba dlouho vařit a chceme je spíše jen prohřát. Využívá se také, pokud potřebujeme ohřát již hotové jídlo, a v rámci této kuchařky ji používám i při přípravě různých koláčů a buchet, u kterých nejde ani tolik o propojení chuti pokrmu jako spíše o kreativní využití možností přístroje.

● Proč mi u některých pokrmů jídlo vaří více a u jiných jsou bublinky sotva znatelné?

To závisí na použitých surovinách, resp. na tom, jaký mají bod varu. Ten má totiž každá látka jiný, a zatímco asi všichni víme, že voda vaří při rovných 100 °C, jsou i potraviny, kterým stačí teplota nižší. Obsah hrnce by samozřejmě neměl vařit jako zběsilý, ale lehký var s menšími bublinkami je při pomalém vaření naprosto normální a běžný.

Pro jaký přístroj je koncipována tato kuchařka?

Osobně vlastním dva pomalé hrnce značky Crock-Pot. Menší s nádobou z keramiky a větší s nádobou z hliníku. Oba mi při přípravě této kuchařky pomáhaly, a to bez sebemenších problémů či závad. Crock-Pot jsem si vybrala záměrně, neboť má v tomto způsobu vaření opravdu dlouhou tradici a hrnce této značky jsou i velmi rozšířené, mohu tedy předpokládat, že recepty budou většinou dobře sedět a časy vaření budou vyhovovat většině majitelů pomalých hrnců.

Neznamená to však, že v hrnci jiné značky recepty z této kuchařky neuvaříte. Ba naopak – princip pomalého vaření je pro všechny hrnce v zásadě stejný a kuchařka by pro vás měla být funkční, ať už jste si oblíbili jakýkoliv pomalý hrnec. Drobné odlišnosti mohou být v nastavení stupňů a času, neboť některé hrnce jsou výkonnější a jiné naopak pomalejší, při prvním zkoušení receptu tedy na tuto skutečnost myslete a přípravu v hrnci si pohlídejte.

••• POZNÁMKY:

Pro váš lepší přehled jsme vám ke každému receptu přidali také prostor pro vlastní poznámky, kam si právě ony drobné odlišnosti můžete zaznamenat, abyste při dalším vaření již hrnec nijak speciálně hlídat nemuseli.



Pro snazší plánování je u každého receptu nahoře umístěn TENTO PIKTOGRAM (obrázek) s uvedením přibližného času přípravy a teploty. Doporučené časy jsou však orientační a vždy je potřeba řídit se funkcemi a nastavením vašeho přístroje.

Kolik stojí vaření v pomalém hrnci?

Vaření v pomalém hrnci je samozřejmě mnohem delší, a tedy časově náročnější než klasické u sporáku. Tento fakt vede často k zamyšlení, zdali to není neúsporné také finančně, když spotřebič běží mnohonásobně delší dobu a po celý tento čas čerpá elektrickou energii. Obava je samozřejmě pochopitelná, leč zbytečná. Jednou z úžasných vlastností pomalého hrnce je totiž jeho vysoká tepelná stabilita, díky čemuž nedochází k velkému úniku tepla a hrnec tak od dosažení potřebné teploty vaří velmi úsporně. V podstatě si teplotu jen udržuje, což není nic finančně náročného. Existují na toto téma různé výpočty, které se samozřejmě liší i dle zvyklostí a tarifu samotného majitele, průměrně se ale uvádí spotřeba přepočítaná na částku **1 Kč za hodinu**. Oproti vaření na sporáku tak může pomalé vaření vycházet i levněji.

Je vaření na nízké teploty v něčem nebezpečné?

Ano, i vaření v pomalém hrnci má svá drobná úskalí a je potřeba se držet několika zásad, abychom se možným negativním důsledkům vyhnuli.

Pokud se budeme bavit o nebezpečí bezprostředním, pak je určitě nutné dávat pozor na to, že přístroj je horký. Při manipulaci je proto třeba dbát zvýšené opatrnosti, abychom se nespálili, a je také důležité přístroj umístit tak, aby vysoká teplota a unikající pára nezničila kuchyňskou linku či předměty umístěné v okolí přístroje.

Častou obavou je také to, zdali je bezpečné vařit přes noc či ve chvílích nepřítomnosti. Tato otázka je spíše na osobním nastavení každého jednotlivce, nicméně asi většina z nás odchází z domu i ve chvílích, kdy je zapnutý nějaký spotřebič, jen jsme si na jejich přítomnost již zvykli. Co například taková televize, myčka, pračka nebo zapojený kávovar? Každý z těchto spotřebičů samozřejmě může potkat zkrat a z něj plynoucí nepříjemné okolnosti. Pomalý hrnec v tomto není jiný, a je tedy na vás, jak toto riziko uvážíte. Žádného dalšího se ale obávat nemusíte, na rozdíl od hrnce na sporáku se vám v pomalém hrnci nemůže stát, že by se obsah připaloval a vás pak doma čekalo nepříjemné seškvážené překvapení na dně hrnce.

Při úpravě potravin je potřeba dbát na tato základní doporučení:

- Obecně se nedoporučuje vařit v pomalém hrnci luštěniny, což je ostatně důvod, proč ani v této kuchařce recept na ně nenajdete. Některé druhy luštěnin (především fazolí) totiž potřebují projít vyšší teplotou, aby se znehodnotily nežádoucí látky v nich obsažené. A protože pomalý hrnec vaří na nižší teplotu nebo nevaří dostatečně dlouhou dobu na to, aby k jejich vyvaření spolehlivě došlo, nelze při vaření luštěnin zajistit

bezpečnost konzumace. Výjimkou jsou samozřejmě tepelně upravené luštěniny v plechovce a podobně, které již vysokými teplotami prošly.

- Nepoužívejte mražené potraviny, nebo alespoň ne ty, které podléhají rychlejší zkáze. Může se totiž snadno stát, že při použití mražené suroviny se doba vaření natolik protáhne, že bude vystavena po delší dobu nízké teplotě, což by mohlo napomoci množení bakterií a následnému znehodnocení potraviny.
- Nedávejte mražené potraviny do rozpálené nádoby a opačně. Tyto teplotní šoky totiž mohou způsobit poškození nádoby přístroje.

Jaké jsou základní principy pomalého vaření v praxi?

Pokud se chcete v pomalém hrnci naučit vařit jednoduše a efektivně, doporučuji osvojit si těchto pár základních principů, které vám pomohou v začátcích a při vaření jakýchkoliv dalších jídel, aniž byste k nim měli podrobnější recept či návod:

1. Při vaření v pomalém hrnci **se používá minimum tekutiny**, protože její množství se vařením až zdvojnásobí. Nedochozí k vysokému varu, a tudíž ani vysoké ztrátě tekutin prostřednictvím páry. Zkrátka se vůbec nemusíte bát, že se tekutina z hrnce vyvaří, a s touto skutečností předem počítejte, pokud do něj tekutinu naléváte.
2. Při vaření polévek či omáček proto dejte **nejdříve jen minimální nezbytné množství tekutiny** a v případě, že chcete výsledek tekutější, přidejte další vodu až před koncem vaření. Konzistenci výsledku si tak lépe doladíte a nebudete mít omáčku či polévku příliš řídkou.
3. **Zelenina se v pomalém hrnci vaří pomaleji než maso**, nerozváří se tak snadno jako při klasickém vaření. Nemusíte se tedy obávat, že z ní budete mít kaši ještě dříve, než se udělá maso. U většiny receptů proto můžete maso i zeleninu přidávat společně, výjimkou jsou křehčí druhy zeleniny jako například špenát, brokolice, hrášek a podobně, kterým kratší doba vaření postačí.
4. **Vaření masa se liší dle jeho velikosti i tučnosti**. Libové maso se vaří rychleji, tučné a vláknité maso se vaří déle. Stejně tak se mnohem déle připravuje maso v celku než nakrájené na kostičky.
5. **Koření dáváme v menším množství**, než jako jsme tomu zvyklí u klasické přípravy. Při pomalém vaření totiž dochází k zintenzivnění chuti, některá koření navíc dlouhou tepelnou úpravou i hořknou (typicky například mletá paprika, libeček či skořice).

6. Pokud není uvedeno jinak, **do vaření se nemusí přidávat žádný tuk**. Nádoba se zpravidla nijak nevymazává a žádný olej se nedává ani pod suroviny. Hodně tučná a prorostlá masa se odkrajují, šlachy a v nich obsažený kolagen jsou naopak žádoucí, protože pomalu vařený je nejchutnější.
7. **Pokud recept obsahuje smažení surovin v základu, většinou to bývá z chuťových důvodů**, protože osmažený základ vylepšuje chuť daného pokrmu. Spokojíte-li se ale s dietnějším nebo chuťově jemnějším výsledkem, zpravidla se nic nestane, když tuto fázi vynecháte a tuky si tak ušetříte. Jsou ale jídla, kde smažení základu dělá opravdu hodně – například chuť klasického českého guláše je právě na tomto vysloveně závislá.
8. **Vaření na funkci high přibližně dvojnásobně zrychlí čas vaření oproti obvyklému low**. Jak jsem však vysvětlila již výše, doporučuji vařit výhradně na nižší stupeň, pokud to čas a možnosti dovolí, protože jen tak se jedná o skutečně pomalé vaření s nejsilnějším výsledkem v chuti, kvůli kterému v pomalém hrnci vaříme.

Než si práci s hrncem osvojíte a získáte ve vaření trošku zvyklostí, můžete pro základní orientaci využít následující tabulku s časy vaření. Vždy je ale potřeba brát ohled i na okolnosti, které v tabulce předpokládat nelze. Ovlivňovat je může například výkon nebo nastavení hrnce stejně jako kvalita či velikost použitých surovin a samozřejmě také individuální očekávání každého z nás, protože i chutě a preference máme rozdílné. Osobně vycházím z časů v tomto rozmezí:

	Low	High
Drůbeží a králíčí maso	4–6 hodin	2–3 hodiny
Hovězí, telecí, vepřové a zvěřina	7–10 hodin	4–5 hodin
Ryby a mořské plody	2–3 hodiny	2 hodiny
Tvrďší zelenina	4–6 hodin	3–4 hodiny
Měkčí zelenina	3–4 hodiny	2–3 hodiny
Zapékání	x	3–4 hodiny
Koláče a buchty	x	3–4 hodiny

Receipty

