

OVOCE

Problémy lidstva prý začaly ve chvíli, kdy jsme ochutnali jablko ze stromu poznání. Od té doby se to s námi vleče. No jo, ale jablka jsou tak dobrá. Nejen jablka. Ovoce je prostě nesmírně pestrá, chutná a krásně barevná skupina jídla. Kuchaři v naší kotlíně bohužel často pracují bez rozmyslu s exotickým ovocem, neřeší sezonu, kdy ovoce dozrává, málo se zajímají o jeho původ a chuť. Tuzemské ovoce jim mnoho neříká. Znají samozřejmě základní druhy, ale nerozlišují odrůdy. Což je na škodu především připravovaným jídlům.



© Dreamstime.com

Naštěstí je dnes snazší najít informace o tradičních odrůdách tuzemského ovoce. Renesanci zažívá totiž i zájem o ovoce. Zákazníci přivítají na jídelních lístcích sezonní, dobře připravené ovoce. Vždyť co může být zdravějšího než **čerstvé ovoce sněžené v době, kdy dozrálo**. Právě v této době má totiž **ideální poměr minerálů, vitaminů a dalších zdravích prospěšných látek**. Jako bumerang se nám vrací výhody gastronomie postavené na lokálních, sezonních produktech. Ovoce je vynikající nejen jako zdroj vitaminů, minerálů, balastních látek, ale je i skvělým společníkem v kuchyni.

Můžete z něj vyčarovat dezerty, přílohy k masu, džemy, čatní, chipsy, můžete ho moštovat, vytvářet redukce, podávat ho syrové, pečené, smažené, pošírované nebo jako kompot. Vynikající jsou také jablečný ocet nebo pálenky. Je však užitečné znát odrůdy, dobu kdy které ovoce dozrává, jak ho správně skladovat i jak ho šetrně zpracovávat.

JABLKO – SYMBOL PLODNOSTI

Jablka jsou asi nepoužívanějším ovocem v českých kuchyních. Ročně sníme každý asi 20–25 kg jablek. Bohužel se spotřeba nejen jablek (ale i dalšího českého ovoce) snižuje. Naopak roste dovoz jablek ze zemí jako je Polsko, Slovensko, Itálie. Kvalita polských potravin je všelijaká. Jablka se dováží i z mnohem vzdálenějších končin než je Polsko. Třeba z Argentiny.

Pokud chceme, aby náš venkov nepustl, ale naopak žil, musíme se zapojit do podpory pěstování českého ovoce. Ovocné sady z naší krajiny mizí. Výběrem českých jablek pomůžete zvrátit nebo alespoň zpomalit jejich odliv z pultů obchodů. Navíc některé výzkumy definují **česká jablka jako nejzdravější. Obsahují totiž nejméně reziduí pesticidů ve vzorku testovaných jablek**. Testována byla spolu s holandskými, německými, rakouským a italskými.

Sklizeň veškerého ovoce je silně ovlivněna počasím. V roce 2011 i 2012 jsme byli svědky jarních mrazů. Ty se v některých oblastech podílely na nízké sklizni jablek i dalšího ovoce. My kuchaři si musíme být vědomi obtíží zemědělské produkce. Snáze pak pochopíme, jaké překážky musejí pěstitelé překonávat. Budeme pak vnímavější k výkyvům cen a můžeme i lépe předvídat vývoj sklizně. Tím pádem i cen. Zvážíme tedy s předstihem zapojení konkrétních surovin do jídelníčku.

Sklizeň a zrání

Jablka dozrávají v pozdním létě a na podzim. Některé odrůdy můžete koupit již v polovině července (Julia, Průsvitné letní aj.) nebo na začátku a v průběhu srpna (James Grieve, Daria, Idared aj.) a některé až na konci října (Gala, Gloster, Jonagold aj.). Jablka se obecně poměrně dobře skladují. Pěstitelé nespolehnají jen na sklepy, ale staví i chladicí sklady, kde je řízená atmosféra zaručující dlouhodobou kvalitu. Máme tak k dispozici po celý rok jablka v dobré kondici. **Přesto je lepší pracovat s jablky právě dozrávajících.** Ta mají totiž nejlepší chuť i ideální poměr vitaminů. Doba sklizně se však nerovná tzv. konzumní zralosti, kdy jablka chuťově rostou. Zhruba po pár týdnech od sklizně jablka plně dozrávají. Musíme jablka nechat v klidu doladit poměr mezi cukry, kyselostí a vůní.

Zdravá svačina i večeře

Jablka mají pro lidský organizmus velmi zajímavý poměr vitaminů, minerálních látek i tzv. balastních látek. **Obsah vitaminu C je vyšší u jablek pěstovaných v chladnějších oblastech a liší se i podle odrůd (ne však dramaticky)**. Jablka jsou vhodná i k „čištění zubů“. Karboxylové kyseliny obsažené v jablkách totiž fungují jako takový přírodní zubní kartáček. Jablko před spánkem vám nejen zuby vyčistí, ale bude se vám po něm i dobře spát. Vysoký obsah fruktózy totiž napomáhá k vyrovnané hladině cukru v krvi. Zajímavá jsou jablka i z pohledu obsahu pektinu. Nenajdete jiné ovoce, které by ho obsahovalo více. Pektin dokáže vázat škodlivé látky a snižovat cholesterol. **Nejvíce vitaminů a dalších látek najdete ve slupce.** Je tedy lepší zpracovávat jablka i se slupkou. Nebo slupky zajímavě upravovat. Ze slupek se dají třeba dělat chipsy.



CO BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT

V současnosti je na světě uznáno zhruba 20 000 odrůd jablek. Původně pochází jablek patrně ze západní Asie (Číny). Jablka jsou celosvětově 4. nejpopulárnějším ovocem. Odhaduje se, že ve světě se v roce 2020 bude produkce jablek pohybovat na úrovni 90 mil. tun za rok. Z celkové produkce českého ovoce jablka zaujímají 58 %. V naší krajině najdete zhruba 17 milionů jabloní.

Odrůdy jablek

Každý kuchař to zná. Není jablko jako jablko. Když chcete vařit například Tarte Tatin, měli byste použít jablko krásné

nakyslé, aby dobře kontrastovalo s karamellem a spíše „jednodušejší“ ochuceným těstem. Naopak na přípravu přílohy ke zvěřině je lepší použít jablka sladší, která si budou rozumět s řapíkatým celerem a masem. Odrůd jablek najdete tisíce. V našich končinách se jich pěstuje několik desítek.



CO BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT

TARTE TATIN

Tento recept jsem získal od Tomáše Krátkého, jednoho z mála českých kuchařů, kteří měli možnost vařit s mistrem kuchařem Paulem Bocusem přímo v jeho restauraci v Lyonu. Recept je přímo od mistra. Takhle ho prý dělají již třicet let beze změn.

Je to vlastně velmi jednoduché. Budete potřebovat jablka (ideálně odrůdu Reneta nebo přibuznou), cukr, máslo, skořiči, citron, hladkou mouku, sůl, moučku, vejce, žloutky a vodu.



© Dreamstime.com

Nejdříve si připravíte těsto. Tohle těsto můžete nahradit naším lahodnějším lineckým doplněným vlašskými ořechy. Původní recept na těsto je trochu fádni. Smícháte mouku, sůl, cukr, přidáte rozšlehané vejce se žloutkem a studenou vodu. Vypracujete těsto a necháte alespoň hodinu odležet.

Mezitím, než se těsto odleží, si připravte sirup. Cukr nechte zkaramelizovat, přidejte bílé víno a vodu, provařte a přidejte jablečné slupky. Karamel (rozvar) provařte. Jablka oloupejte, vyjměte jádřince a jemně posypejte

skořiči. Připravte si karamel – máslo a cukr. Karamel nalijte do formy. Jablka vložte do formy a pečte do změknutí jablek. Musejí trochu ztratit tvar a zezlátnout. Pečte je asi 45 minut při 165–170 °C. Těsto vyjměte z lednice a rozválejte na sílu asi 0,5 cm. Jablka vyndejte z trouby, překryjte je těstem. Opět je vraťte do trouby. Pečte dozlatova. Jablka z forem vyklopte – vlastně otočte vzhůru nohama. Tak budete mít jablko nahoře a těsto se bude dotýkat talíře. Porce jablek vyleštíte sirupem. Trochu sirupu použijte jako omáčku k jablku. Můžete jablka podávat jen tak jako u Bocuse nebo třeba s domácí skořicovou zmrzlinou.

Významnou skupinou odrůd jsou mutace **James Grieve**. Odrůda byla u nás uznána v roce 1970. Má mnoho barevných mutací od zelené s červeným žíháním až po celočervené (James Grieve Double Red). Tvar má James Grieve hezky kulatý až kulovitý. Dužninu má nádherně bílou a jemnou. Chuťově je náš James šťavnatý s mírně navinulým podtónem. Dá se říci, že má příjemně nakyslou chuť. Sklízí se v druhé polovině srpna a v prvním týdnu září. Je to vlastně pozdní letní odrůda. Při delším skladování se dužnina stává více moučnatou.

Šampion

Vyšlechtil ho pan Louda v 70. letech 20. století. Má středně velký až velký žlutě zbarvený plod s červeným žíháním. Dužnina má krémovou až bílou barvu, příjemně navinulou sladkou chuť. Nádherně voní. Sklízí se od poloviny září. Šampion je krásné jablko. Jeho červené žíhání je oku lahodící.

Golden Delicious

Je to jedno z nejrozšířenějších jablek v obchodní síti. U nás registrovaný od roku 1959. Goldeny mají krásně zelenou barvu, později se zbarvují trochu do žluta. Dužninu má nažloutlou, hezky sladce navinulou, voňavou, šťavnatou. Sklízí se od druhé poloviny září. Tvar má hezky zvonkovitě zúžený – směrem ke kalichu.

Rubín

Pan Louda byl pan šlechtitel. I pod Rubínem je podepsán. Vyšlechtil ho v 80. letech 20. století. Rubín má spíše kulovitý tvar. Zelenožlutou barvu překrývá červené žíhání. Je šťavnatý, hezky krémový, nasládlý, krásně voní. Dozrává od druhé poloviny září. Hodí se nejen přímo ke konzumaci, ale i k sušení nebo moštování. Z Rubínu vytvoříte moc dobré pyré nebo čatni.

Melodie

Kdo jiný, než pan Louda, je otcem i této odrůdy. Vznikla křížením odrůdy Šampion. Melodie je jablko s hezky červenou slupkou, která je středně tlustá. Dužninu má bílou. V chuti je melodie spíše navinulá až kyselá, ale neznamená to, že by se vám po ní zkrivil úsměv. Sklízí se koncem září.

Rubinola

V Čechách vyšlechtěná odrůda, uznaná v roce 1997. Rubinola má žlutou barvu, v období zralosti je červeně žíhaná. Žíhání pokrývá takřka celý plod. Dužninu má Rubinola křehkou, krémovou, spíše nasládlou. Rubinola příjemně voní. Ideální jablko na přípravu dezertů, kde nepotřebujeme kontrast kyselá a sladké chuti. Výborně se hodí na pyré. Sklízí se také koncem září.

Gloster

Německá odrůda vyšlechtěná ze dvou odrůd (Zvonkové a Richared Delicious). Tvar má Gloster nezaměnitelný. Plod má spíše kulovitý až válcovitý tvar. Když jablko rozkrojíte, najdete krásně bílou až nazelenalou šťavnatou dužninu. Chuť je příjemně navinulá. Jemně jablečkově voní. Sklízí se začátkem října.

Jonagold

Také jedna z velmi častých odrůd v obchodní síti. Odrůda původem z USA u nás zdomácněla. Jablko je velké, tvaru mírně kuželovitého. Chuťově je jablko vynikající, šťavnaté, mírně navinulé, s krémovou dužninou.

Odrůd jablek jsou tisíce. Bohužel se druhová rozmanitost snižuje a v běžné obchodní síti najdete maximálně 20 odrůd. Některé jsme popsali výše. Ostatní si snadno vyhledáte v literatuře nebo na internetu. Ovocnářská unie ČR má dobře zpracované stránky s uznanými odrůdami v systému SISPO (www.sispo.cz).

CO BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT SISPO

Touto zkratkou se označuje Svaz pro integrované systémy pěstování ovoce. Ten funguje v rámci Ovocnářské unie. **Integrovaná produkce je systém omezující použití agrochemikálií při pěstování ovoce.** Ochrana rostlin je prováděna především biologicky. Využití agrochemikálií je povoleno, ale za předem daných podmínek a jen za určitých okolností. Jsou prováděny kontroly, odběr vzorků apod. Známkou SISPO je udělována **pěstiteli vždy na jeden rok. Takto označené ovoce je výhradně českého původu. V tomto systému se pěstují jablka, hrušky, třešně, višně, švestky, meruňky, broskve, rybíz, angrešt, maliny.**

Tradiční odrůdy jablek

Je ohromná škoda, že nemůžeme běžně pracovat s tradičními odrůdami jablek. Není to však nemožné. Pokud trochu pátráme, můžeme si pořídit některé perly. Dodavateli mohou být přímo pěstitelé. Najdete je v jejich sadech nebo na farmářských trzích či ve specializovaných obchodech. Taková hodnota se pak dá dobře prodat i v jídelním lístku. Bohužel tuzemští **pěstitelé se do pěstování historických nebo klasických odrůd nehrnou.** Nelze se jim ani divit. Tyto odrůdy jsou z komerčního hlediska problematické. Nejsou tak rezistentní proti chorobám. Mají menší výnosy a jejich vzhled mnohdy není tak lákavý jako u moderních odrůd. Změnily se i chuťové preference spotřebitelů. Dnes dávají přednost spíše sladším odrůdám než chuťově náročnějším odrůdám mírně kyselé, navinulé chuti. K tomuto stavu přispěly i obchodní řetězce. Ty totiž vyžadují jednu nebo jen málo odrůd, ale celoročně.

Najde se však mnoho nadšenců, kteří se právě k pěstování historických odrůd vrací. Představme si tedy alespoň 3 představitele této ohrožené skupiny jablek.

Matčino

Vynikající jablko vyšlechtěné pravděpodobně v 19. století v USA. Tvar má spíše kulatý. Barvu má žluto-oranžovou s výrazným červeným žiháním. V chuti je prostě

nepřekonatelné. Krásně krémová dužnina nádherně voní a je sladká. Je škoda ho příliš upravovat. Výborně vynikne nastrouhané s troškou křenu k masu nebo jako vložka do salátů. Vzhledem k tomu, že má krémovou dužninu, nehnědne tak rychle jako odrůdy s bílou dužninou. Sklízí se v září.



Jedna z tradičních odrůd – Matčino

Míšeňské

Česká odrůda šlechtěná již v 16. století. Žlutý plod je mírně pokrytý červeným žiháním. Chuťově je sladce navinulé. Skvěle se hodí pod maso. Naplnit husu míšeňským jablečkem a hezky zvolna ji péct ve vlastním sádle, to je jídlo jako hrom. Jako příloha může posloužit jablečné zelí se skořicí. Míšeňské jablečko se sklízí začátkem října.

Parména zlatá zimní (Zlatá reneta)

Velmi stará odrůda. Zmínky o ní se datují až do roku 1200 n.l. Má zlatožlutou barvu, proto se jí říká zlatá. Má hezky jemnou slupku. Snadno ji můžete vyleštit do krásného lesku. Dužninu má zlato-zeleno-bílou, krásně šťavnatou. Chuť je mírně navinulá, ale lahodná. Voní krásně, až kořeněně. Chutná prostě jako reneta.

Vařte z jablek

Když se trochu zamyslíte, napadne vás pro jablka celá řada kuchyňského využití. Dříve se jablka používala hojně k rybám, zvěřině, drůbeži nebo i jako příloha. Roman Paulus například k jelenímu hřbetu podává jako teplou přílohu jablka orestovaná na másle s řapíkatým celerem a vlašskými ořechy. Vynikající kombinace, která by slušela i tučnějším sladkovodním rybám. Výborná jsou jablka k uzeným masům. Nejen v kombinaci s křenem třeba k uzené krkovičce, ale i k uzeným rybám. Salát z mladé řepy s jablečnou a křenem by se výborně hodil k uzenému pstruhovi. K vyzrálým kravským i ovčím sýrům se hodí nejen hrušky, ale i jablka. Z jablek můžete udělat šťávu, kterou zahustíte třeba agarem nebo gelanem a můžete vyčarovat jablečné želé.

Jablka jsou lokální produkt jako lusk. Vyberte si správnou odrůdu vypěstovanou v tuzemských sadech a máte o fajnové jídlo postaráno.

MACATÁ HRUŠKA

Tvar hrušky je stejně krásný jako její chuť a vůně. Asi bychom nenašli **typičtější ovoce české kuchyně**. O tento post soupeří s jablky. Hrušně pochází zřejmě také z Asie a postupně se rozšířily na východ i na západ. V Řecku se pěstovaly zřejmě již zhruba ve 3. století před n.l. Zmínky o pěstování hrušní na našem území se datují zhruba do 14. století. Zlatý věk šlechtění hrušek můžeme zasadit do 19. století. Významné odrůdy vyšlechtěné právě v 19. století jsou pěstovány dodnes. Přesto jsou šlechtěny další odrůdy, které jsou rezistentní vůči chorobám, mají vyšší výnosy apod. Napočítat jich můžeme zhruba 2 500.



Pěstování hrušek je náročnější než např. pěstování jablek. Nedají se tak snadno pěstovat na nízkých stromcích, potřebují více tepla než jablka, jsou náchylnější k výkyvům počasí a v minulosti postihly některé naše oblasti epidemie chorob hrušní (chřadnutí, spála). Proto také najdeme v naší krajině tak málo hrušní – v roce 2012 celcé 2 miliony (jabloní zhruba 17 milionů). **Spotřeba hrušek se pohybuje na úrovni 2 kg na osobu a rok.**

Sklizeň a zrání

Podobně jako u jablek rozlišujeme u hrušek tři stadia dozrávání: **letní – dozrávají do 15. září, podzimní – dozrávají do 15. listopadu, zimní – dozrávají po 15. listopadu.** Hlavní tuzemská hrušková sezona je zhruba od října do prosince. Samozřejmě lze koupit hrušky celoročně, ale to si do kuchyně zavlečete hrušky například z Itálie nebo Jižní Ameriky.

Dobrá nejen pro dietáře

Vzhledem k dobrému poměru kyselin jsou hrušky vynikající jako dietní ovoce. Oproti jablkům mají méně vitamínu C. Ale vlákniny obsahují až dvakrát více. Zastavit se musíme u obsahu vitamínů skupiny B. Především **obsah kyseliny listové je vysoký.** Ta je velmi prospěšná pro správnou krevotvorbu. Hlavně osoby s problémy srážlivosti krve by se měly obsahu této kyseliny věnovat. Draslík najdete v hruškách také v hojné míře. Hruška je fajn ovoce i jako posila srdce. Pokud zařadíme hrušky častěji na jídelní lístky, prospějeme tím nejen našim zákazníkům, ale i českým pěstitelům. Pokud ovšem hrušky koupíme ve vhodný čas od tuzemských pěstitelů.



CO BY VÁS MOHLO ZAJÍMAT

Jeden z moc dobrých dezertů je hruška poširovaná ve víně. Hrušky (ideálně odrůda Williamsova nebo Boscova lahvice – lépe vynikne právě lahvicovitý tvar s baňatou

základnou) oloupete, opatrně vyjádříte (nechte na nich stopku) a vcelku ponoříte do červeného vína, do kterého jste již vložili celou skořici, hřebíček, celou vanilku, med, sáček čaje earl grey (nebo ještě lépe čaj sypaný – do plátýnka nebo kovového sítka). Necháte mírně táhnout podle velikosti hrušek. Neměli by být po uvaření úplně měkké, ale stále pružné. Nechte je ve víně i vychladnout. Víno se dostane do celé hrušky a při nákroji bude hezky červená. Víno i s kořením zredukujte (bez čaje). Získáte výbornou omáčku. K hrušce se dobře hodí třeba krém z nějakého vynikajícího tvarohu (doporučit lze třeba tvaroh z minimlékárny Joma). Tvaroh rozmícháte se smetanou, vyšleháte s medem (cukrem), skořicí a vanilkou.

Od máslovky po lahvici

Jak jsme zmínili výše, existuje několik tisíc odrůd. Původně měly hrušky tvar spíše kulatý, až později se vyvinuly ve tvar kuželovitý. Přesto se jednotlivé odrůdy liší tvarem, barvou, chutí a konzistencí. Chuť hrušek je krásně jemná, dužnina je šťavnatá, zbarvení od bílé až po máslovou.

Boscova lahvice

Podzimní hruška žluté barvy, která je trochu více rzivá. Tvar má lahvicovitý. Stopka je dřevnatá, typicky zahnutá. Dužnina je nažloutlá, později až máslová. Chuť je skutečně delikátní – navinulě sladká. Boscovka je šťavnatá, aromatická. Jedná se o jednu z vůbec nechutnějších odrůd. Hodí se jako stolní ovoce, ale dá se z ní udělat vynikající kompot nebo čatni. Výborně vynikne v kombinaci se zralými ovčimi, kozími nebo kravskými sýry.

Sklízí se koncem září, dozrává v říjnu. Skladovatelnost je slabší, nejpozději koncem listopadu bychom je měli dojídat.



© Juraj Flamik

Williamsova

Stará britská odrůda objevená koncem 18. století. Tvar má kuželovitý až baňatý. Barvu zelenou až žlutou, na sluneční straně zbarvenou červeně. Slupka je jemná, spíše hladká bez rzivosti. Dužnina je krásně bílá, šťavnatá, jemná. Chuť sladká, příjemně navinulá, typicky hrušková. Ohromnou výhodou je fakt, že nehnědne a nerozváří se. Dá se tedy využít nejen čerstvá, ale i jako příloha k masu, sýrům nebo do buchet, koláčů. Zkrátka všude tam, kde potřebujeme zachovat strukturu nakrájených plodů. Dozrává koncem srpna.