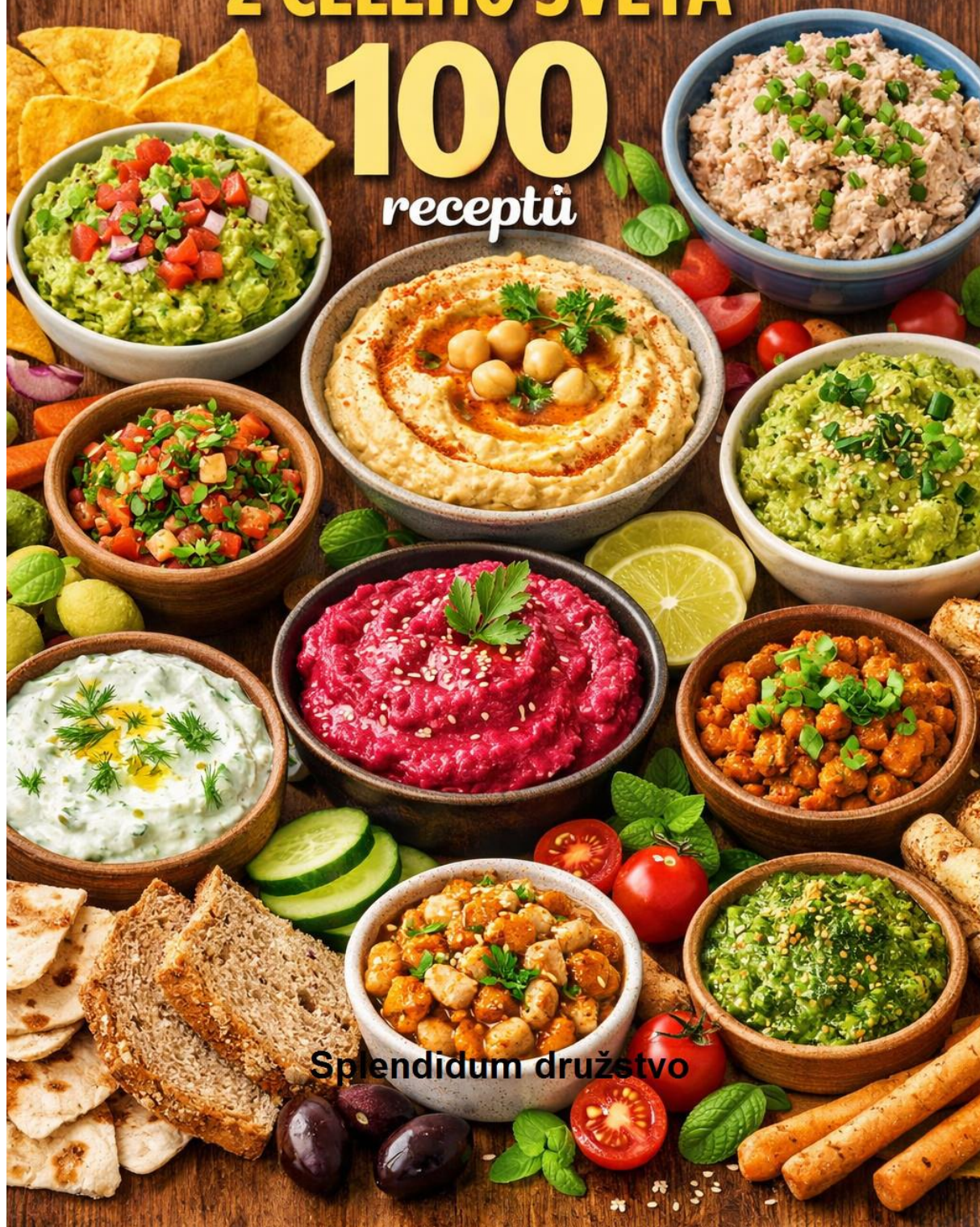


ZDRAVÉ POMAZÁNKY Z CELÉHO SVĚTA

100

receptů



Splendidum družstvo

ZDRAVÉ POMAZÁNKY Z CELÉHO SVĚTA

100 receptů

Copyright © Kolektiv autorů, 2026

Cover © Splendidum družstvo, 2026

Czech Edition © Splendidum družstvo

Vražné, Hynčice, 2026

První el. vydání

ISBN 978-80-7681-447-9 (EPUB)

ISBN 978-80-7681-448-6 (MOBI)

ISBN 978-80-7681-449-3 (PDF)



NĚMECKO

Německá kuchyně se vyznačuje vydatnými regionálními pokrmy zaměřenými na vepřové maso, brambory a chléb. Najdete zde více než 1 500 druhů klobás a 3 000 druhů chleba. Mezi typické znaky patří přísné zákony o čistotě piva, hluboká láska k „bílému zlatu“ (bílému chřestu) a silná kultura chleba, která je uznána za nehmotné kulturní dědictví UNESCO.

1. Pomazánka z bílé ředkvičky

Ingredience

1 ks bílá ředkev
1 pažitka
500 g smetanový sýr
250 g zakysaná smetana
2 PL čerstvě vymačkaná citronová šťáva
sůl
pepř

Postup

Nejprve omyjte, oloupejte a nastrouhejte ředkvičky nahrubo pomocí ostrého struhadla na zeleninu.

Pak dejte nastrouhané ředkvičky do misky, posypte solí a nechte přikryté asi 20 minut odstát. Poté vložte do síta, nechte okapat a nakonec vymačkejte přebytečnou tekutinu.

Pak v misce smíchejte smetanový sýr a zakysanou smetanu a dochuťte solí, pepřem a citronovou šťávou.

Pažitku omyjte, osušte a nakrájejte na tenké svinovací nudličky.

Nakonec vmíchejte do smetanového sýra nastrouhané ředkvičky. Vmíchejte nasekanou pažitku a vychutnejte si pomazánku z bílých ředkviček.

2. Babiččina jablečná pomazánka

Ingredience

1 ks velké jablko
1 ks cibule, nahrubo nakrájená
500 g sádlo
1 špetka majoránka
3 špetky čerstvý tymián
4 ks listy šalvěje, čerstvé
1 ks bobkový list

Postup

Jablko rozpůlte, oloupejte, odstraňte jádřinec a dužninu nakrájejte na jemné kostičky. Oloupejte a nahrubo nasekejte cibuli.

Pak v hrnci rozehejte sádlo a na středním plamenu, v něm 4–5 minut opečte nahrubo nakrájené kousky cibule, dokud zlehka nezžhnědnou.

Nyní omyjte majoránku, tymián a šalvěj, osušte je, nejemno nasekejte a přidejte k sádlu spolu s bobkovým listem. Vmíchejte nakrájená jablka a vše asi 8 minut duste na mírném ohni.

Pak vyjměte bobkový list a nechte jablečnou pomazánku trochu vychladnout. Nakonec ji přelijte do kameninové nádoby nebo do sklenice, nechte vychladnout a dejte do lednice.

3. Německá masová pomazánka (venkovský styl)

Ingredience

300 g vařeného nebo pečeného vepřového masa (plec, bůček nebo koleno)

100 g špeku nebo anglické slaniny

1 menší cibule

2–3 stroužky česneku

1 lžička plnotučné hořčice

2 lžíce sádla (nejlépe domácího)

1 lžíce kyselých okurek (jemně nasekaných)

1 lžička mleté sladké papriky

špetka majoránky

sůl a čerstvě mletý pepř

1–2 lžíce vývaru nebo láku z okurek

čerstvá pažitka nebo petržel

Postup

Pokud nemáš hotové maso, uvař vepřové (např. plec) v osolené vodě s kořenovou zeleninou cca 1–1,5 hodiny. Nech ho vychladnout a poté nakrájej na malé kostičky nebo nahrubo umel.

Špek nakrájej na malé kostičky a pomalu ho vyškvář na pánvi. Cílem je získat zlatavé škvarky a tuk. Nech mírně vychladnout.

Cibuli nakrájej najemno, česnek utři. V míse smíchej maso, škvarky i část vypečeného tuku.

Přidej hořčici, papriku, majoránku, nasekané okurky a česnek. Přimíchej sádlo pro jemnější konzistenci. Podle potřeby přidej trochu vývaru nebo láku z okurek, aby byla pomazánka vláčnější.

Osol a opepři podle chuti. Vmíchej čerstvé bylinky (pažitka/petržel). Pokud chceš jemnější strukturu, můžeš část směsi krátce rozmixovat.

Nech minimálně 1–2 hodiny v lednici (ideálně přes noc). Chuť se krásně propojí a pomazánka ztuhne.

Podávej s čerstvým chlebem nebo žitným pečivem. Skvělé k tomu jsou kyselé okurky nebo cibule. Tradičně se hodí i pivo.

4. Bílé fazole s česnekem a bylinkami

Ingredience

300 g sušených bílých fazolí
1 bobkový list
1 malá cibule (celá)
2 stroužky česneku (celé)
1 větší cibule (najemno)
4–5 stroužků česneku
3 lžíce másla + 2 lžíce oleje
1 lžička hořčice (ideálně hrubozrnná)
1 lžička jablečného octa
1 lžíce čerstvé petržele
1 lžíce pažitky
1 lžička tymiánu
1 lžička majoránky
sůl, pepř
špetka muškátového oříšku
100 ml vývaru (zeleninový nebo jemný masový)

Postup

Fazole propláchni a zalij velkým množstvím studené vody. Nech namáčet 10–12 hodin (ideálně přes noc). Vodu slij a fazole znovu propláchni.

Fazole dej do hrnce a zalij čerstvou vodou (cca 3 cm nad fazole). Přidej bobkový list, celou cibuli, celé stroužky česneku. Přiveď k varu, pak ztlum na mírný var. Vař 60–90 minut do měkka.

Nesol na začátku → fazole by ztvrdly. Sbírej pěnu z povrchu.

Na pánvi rozežřej máslo s olejem. Přidej cibuli a restuj pomalu (8–10 minut), až zesládne a lehce zkaramelizuje. Přidej nasekaný česnek a restuj jen krátce (30–60 sekund).

Uvařené fazole sced' (část vývaru si nech stranou). Přidej je k základu na pánev. Přilij cca 100 ml vývaru. Přidej hořčici, ocet a koření. Lehce promíchej a nech 10–15 minut probublávat.

Tip: lehce rozmačkej část fazolí → vytvoří krémovější konzistenci.

Přidej čerstvé i sušené bylinky. Promíchej a nech už jen krátce prohřát. Bylinky přidávej až na konec → zachovají aroma.

Nech jídlo 10–15 minut odstát. Chuť se krásně propojí a zhoustne.

5. Cibulová pomazánka s klobásou

Ingredience

4 ks velké cibule
200 g játrová klobása
250 ml masový vývar, silný
300 g mleté maso, smíšené
majoránka
sůl
pepř
olej

Postup

Nejprve oloupejte a nakrájejte cibuli. Z játrové paštiky odstraňte střívko a nakrájejte ji na silné plátky.

Pak rozežřejte olej na pánvi a opečte mleté maso dozlatova. Nyní přidejte nakrájenou cibuli a opékejte pod pokličkou na středním plamenu, dokud cibule nezíská průsvitnou barvu a nezměkne.

Nyní přidejte vývar a nakrájenou játrovku k mletému masu, posypte majoránkou a nechte vše asi 20 minut dusit. Občas míchejte, dokud se játrovka nerozpustí.

Jakmile je směs mletého masa a játrových klobás krémová, osolte, opepřete a podávejte cibulovou pomazánku horkou s čerstvým farmářským nebo křupavým chlebem.

Třicet zajímavostí z německé kuchyně

Německo se může pochlubit více než 1 500 různými druhy klobás (Wurst), včetně Bratwurst, Weisswurst a Bockwurst.

V Německu existuje více než 3 000 oficiálně uznaných druhů chleba a chléb je ústředním bodem každodenní snídaně a večeře.

V roce 2014 německá pekařská profesní asociace úspěšně podala petici za to, aby „německá kultura chleba“ byla uznána organizací UNESCO jako nehmotné kulturní dědictví.

Reinheitsgebot z roku 1516 je nejstarším nařízením o potravinách na světě a stanoví, že pivo lze vyrábět pouze z vody, chmele a ječmene (kvasinky byly přidány později).

Historicky bylo pivo považováno za nutriční nezbytnost a mniši ho během období půstu často označovali jako „tekutý chléb“.

Oblíbené pouliční jídlo s kari, vynalezla v Berlíně v roce 1949 Herta Heuwerová, když smíchala kečup a kari prášek získaný od britských vojáků.

V Německu se ročně spotřebuje přes 800 milionů klobás kari a v Berlíně kdysi existovalo specializované muzeum.

Bílý chřest (Spargel) je tak oblíbený, že má svou vlastní sezónu („Spargelzeit“) od dubna do června, která se často slaví specializovanými menu v restauracích.

Brambory zpočátku nebyly populární, ale král Fridrich Veliký si jejich přijetí v 18. století vynutil tím, že je prohlásil za královskou zeleninu, což vedlo k tomu, že se brambory dodnes nechávají na jeho hrobě.

Severní Němci obvykle používají v bramborovém salátu majonézu, zatímco jižní Němci dávají přednost dresinku na bázi octa a oleje.

Döner kebab, který zavedli turečtí imigranti v 70. letech 20. století, je pravděpodobně populárnější než jakékoli tradiční rychlé občerstvení a prodává se lépe než burgery z McDonald's.

Káva a koláč je tradiční, pomalý odpolední společenský rituál, obvykle v neděli.

Schwarzwaldský dort je pojmenován po Schwarzwälder Kirschwasser (třešňové brandy) vyrobené v regionu.

Věří se, že měkký preclík (Brezel) vynalezl mnich, jehož zkroucený tvar představuje ruce zkřížené v modlitbě.

V Bavorsku je tradicí jíst bílou klobásu (Weisswurst) pouze před polednem, tradičně se sladkou hořčicí a preclíkem.

Termín Abendbrot (večerní chléb) popisuje tradiční večeři z uzenin, sýrů, chleba a okurek, spíše než teplé jídlo.

Sauerbraten (kyselá, marinovaná pečeně) je často považován za národní pokrm, tradičně se marinuje několik dní před vařením.

V Řezně se nachází „Wurstkuchl“, klobásová kuchyně, která slouží turistům i místním obyvatelům již od roku 1146.

Ačkoli je v Německu stálicí, nejznámější řízek, Wiener Schnitzel, je rakouský; německé verze z vepřového masa se nazývají „Schnitzel Wiener Art“.

Kysané zelí je klíčovým zdrojem vitamínu C a bylo pro námořníky zásadní v prevenci kurdějí, ačkoli pochází z Číny.

Vánoční štola. Tento ovocný chléb, zejména z Drážďan, je slavnostní stálicí již od 14. století.

Nakládaný sled' Rollmops (nakládané filety ze sledě) jsou považovány za klasický snídaňový lék na kocovinu.

Vepřové maso je nejoblíbenějším masem s průměrnou roční spotřebou zhruba 59,7 kg na osobu, dle statistik z let 2020–2021.

Německá kuchyně se do značné míry liší podle regionu, přičemž Bavorsko je ovlivněno Rakouskem, zatímco sever je ovlivněn skandinávskými chutěmi (např. ryby).

„Německý čokoládový dort“. Navzdory svému názvu je tento dezert ve skutečnosti americký, pojmenovaný po muži jménem Sam German, a nepochází z Německa.

Navzdory své tradiční pověsti má Německo čtvrtý nejvyšší počet michelinských restaurací na světě.

Některé německé lázně nabízejí teplé pivní koupele s tvrzením, že chmel a kvasnice jsou prospěšné pro zdraví pokožky.

Oblast Spreewald je světově proslulá svými kyselými okurkami (Spreewälder Gurken), které jsou vysoce ceněné a zákonem chráněné.

Maultaschen. Tyto velké knedlíky plněné masem a špenátem jsou známé jako „švábské ravioli“, přezdívané Herrgottsbscheißerle (malí podvodníci bohů), protože se tradičně jedly v pátek, kdy bylo maso zakázáno.

Nejrychleji se prodávající pouliční jídlo jsou klobásy v housce (Bratwurstsemmel) jsou typickým příkladem rychlého občerstvení, které najdete všude ve stáncích s klobásami (Würstchenbuden).

RAKOUSKO

Rakouská kuchyně je vydatnou a historickou fúzí vlivů habsburské říše a zahrnuje ikonické pokrmy, jako je telecí vídeňský řízek, tafelspitz (vařené hovězí maso) a Sachertorte. Mísí střeoevropské, italské a slovanské tradice s důrazem na lahodné pečené maso, knedlíky, sezónní produkty a hluboce zakořeněnou kulturu kaváren, která je na seznamu památek UNESCO.

1. Liptauer (pikantní sýrová pomazánka)

Ingredience

250 g tvarohu (nebo čerstvého sýra)
100 g másla
1 malá cibule
2 lžíce kapar
2 lžičky hořčice
1 lžička sladké papriky
špetka pálivé papriky
2 lžíce nasekané pažitky
sůl, pepř

Postup

Máslo nech změknout a utři ho dohladka. Přidej tvaroh a důkladně promíchej. Cibuli a kapary nasekej najemno. Vmíchej hořčici, papriku a

koření. Přidej bylinky a promíchej. Nech alespoň 1 hodinu odležet v lednici.

2. Grammelschmalz (škvarková pomazánka)

Ingredience

200 g škvarků
100 g sádla
1 cibule
2 stroužky česneku
1 jablko
majoránka
sůl, pepř

Postup

Škvarky nasekej nebo umel. Cibuli orestuj dozlatova. Jablko nastrouhej najemno. Smíchej škvarky se sádlem. Přidej cibuli, jablko, česnek a koření. Promíchej a nech vychladit.

3. Verhackertes (masová pomazánka)

Ingredience

200 g pečeného vepřového masa
100 g slaniny
1 cibule
2 stroužky česneku
hořčice
kyselá okurka
sůl, pepř

Postup

Maso a slaninu umel nebo nasekej. Cibuli a okurku nakrájej najemno. Smíchej všechny ingredience. Přidej česnek a hořčici. Promíchej a nech odležet.

4. Kürbiskernaufstrich (dýňová pomazánka)

Ingredience

200 g tvarohu
2 lžíce dýňového oleje
3 lžíce dýňových semínek
1 stroužek česneku
citronová šťáva
sůl, pepř

Postup

Semínka lehce opraž. Tvaroh rozmíchej s olejem. Přidej nasekaná semínka a česnek. Dochut citronem, solí a pepřem. Promíchej.

5. Sardellenaufstrich (ančovičková pomazánka)

Ingredience

6 ančoviček
100 g másla
1 lžička hořčice
citronová šťáva
kapary
pepř

Postup

Ančovičky nasekej najemno. Máslo utři dohladka. Přidej ančovičky, kapary a hořčici. Dochutit citronem a pepřem. Promíchej do jemné pasty.

Třicet zajímavostí z rakouské kuchyně

Původ vídeňského řízku. Ačkoli je to národní pokrm, slavný obalovaný telecí řízek pravděpodobně pochází z italského Milána, kde byl do kuchyně zaveden v 19. století.

Telecí maso je zákon. Podle striktní definice musí být vídeňský řízek telecí; pokud se připravuje z vepřového nebo kuřecího masa, nazývá se „napodobenina vídeňského řízku“.

Moderní rakouská kuchyně zahrnuje recepty z bývalých území, včetně Čech (pečivo), Maďarska (guláš) a Itálie (těstoviny).

Válka o Sachertorte. Slavný hustý čokoládový dort vyvolal právní bitvu mezi Hotel Sacher a Demel o právo nazývat svůj dort „originálním“.

Vídeňské kavárny jsou zapsány na seznamu nemotného kulturního dědictví UNESCO a jsou známy tím, že se v nich káva podává se sklenicí vody, často s pečivem.

Kulturní jablečný štrúdl má kořeny v turecké baklavě, která byla adaptována během osmanských vlivů.

Fledermaus (netopýr) je specifický, šťavnatý kus vepřového masa z kyčlové oblasti, oblíbený v tradičním řeznictví.

Káva se šlehačkou Einspänner je silná černá káva podávaná ve sklenici s obrovským kopcem šlehačky, historicky určená pro řidiče, aby si ji drželi, aniž by si spálili ruce.

Štýrský dýňový olej. Tento hustý, tmavě zelený olej s oříškovou příchutí je regionální posedlostí používanou do všeho od salátů až po vanilkovou zmrzlinu.

Kaiserschmarrn. Tento trhaný palačinkový dezert, oblíbený u císaře Josefa, byl prý „neúspěšnou“ palačinkou, kterou se kuchař pokusil skrýt tím, že ji nasekal.

Beuschel je klasické, rafinované ragú z telecího srdce a plic, oblíbené v tradičních restauracích.

Mozartkugeln. Tyto čokoládovo-pistáciovo-marcipánové kuličky byly vytvořeny v roce 1890 v Salcburku jako pocta Mozartovi.

Rakousko se pyšní více než 1 000 druhů chleba, přičemž Semmel (bílé rohlíky) je jeho stálicí.

Leberkäse. Přestože název znamená „játrový sýr“, tento oblíbený bochník neobsahuje játra ani sýr – pouze mleté maso a slaninu.

Stánky s klobásami. Würstelstände jsou všudypřítomné pouliční stánky s občerstvením, které podávají klobásy jako Käsekrainer (klobása plněná sýrem).

Tradice Tafelspitzu. Vařené hovězí maso, které bylo oblíbené u císaře Františka Josefa, se podává s jablečno-křenovou omáčkou, pažitkovou omáčkou a kořenovou zeleninou.

Heuriger jsou útulné sezónní vinárny nacházející se ve vídeňských vinicích, které podávají místní víno, nechybí švédské stoly.

Meruňkové knedlíky, zejména z údolí Wachau, jsou plněné tvarohovým těstem a obalované v máslové strouhance.

Kromě jablečného závinu najdete i slané verze, například Krautfleckerl (zelí a nudle) nebo špenátový.

Frittatensuppe. Oblíbený předkrm, čirý hovězí vývar plněný nakrájenými slanými palačinkami.

Salzburger Nockerl. Sladké, nadýchané suflé představující zasněžené vrcholky obklopující Salcburk.

Rakouský Speck (slanina) je velmi všestranný, přičemž tyrolské odrůdy jsou obzvláště známé.

V horských chatách se podávají energeticky bohatá jídla, jako je například Tiroler Gröstl (smažené brambory se slaninou a cibulí).

Käsespätzle. Oblíbený pokrm ze sýrových nudlí v západním Rakousku, často posypaný křupavou cibulkou.

Pokud si v kavárně požádáte o „kávu“, pravděpodobně vám podají melanž (podobně jako cappuccino).

Podzim v Rakousku se nese ve znamení „divokého týdne“ (zvěřiny) a Martinigansl (pečená husa na svatého Martina).

Strouhanka se nepoužívají jen do řízků, používá se také na obalování knedlíků a dezertů.

Rakouská kuchyně, zejména dezerty, používá velké množství másla, smetany a bílků k dosažení bohatosti a nadýchanosti.

Tyrolská kuchyně se od vídeňské značně liší, přičemž první má více italského vlivu a druhá je formálnější a aristokratičtější.

Je naprosto normální mít jako hlavní oběd sladké jídlo (jako jsou palačinky nebo knedlíky), zejména v pátek.

MAĎARSKO

Maďarská kuchyně je bohatou směsicí východních nomádských kořenů, osmanských vlivů a rakousko-uherské vytříbenosti, charakterizovanou hojným používáním papriky, vepřového sádla a zakysané smetany. Tato

kulinářská tradice, známá pro vydatné polévky (gulyásleves), dušená masa (pörkölt) a těstoviny (túrós csusza), je typická svými pikantními chutěmi.

1. Pomazánka z ovčího tvarohu

Ingredience

700 g kravský sýr
400 g ovčí tvaroh
2 lžíce zakysaná smetana
85 g máslo
1 malý kousek fialová cibule
2 lžíce kmín
2 lžíce paprika
sůl

Postup

Fialová cibule se nakrájí velmi jemně. Tvaroh rozmačkáme vidličkou a přidáme všechny ingredience. Důkladně promíchejte, ochutnejte a v případě potřeby dochuťte.

2. Domácí paštika z kuřecích jater

Ingredience

50 dkg kuřecí játra
2 střední ks cibule
1 hřebíček česnek
300 g Transylvánská slanina
1 polévková lžíce sádlo
1 malý kousek mrkev
3 ks vařené vejce
1 čajová lžička mletý kmín
1 čajová lžička majoránka

sůl
pepř

Postup

Játra očistíme, cibuli, česnek a slaninu nakrájíme na kostičky, mrkev na tenké plátky a vejce uvaříme.

Začněte smažit slaninu na tuku, jakmile je hotová, přidejte cibuli a česnek. Opečte ji, poté přidejte játra, mrkev a koření. Vařte pod pokličkou.

Připravená játra a vařená vejce dejte do kuchyňského robotu s nožem a mixujte do hladka. Můžete také použít ruční mixér.

3. Lilková pomazánka

Ingredience

3 ks lilek
2 lžíce tahini (tuto sezamovou pastu lze nahradit arašídovým máslem nebo majonézou či bílým jogurtem)
0,5 čajové lžičky kmín
2 hřebíčky česnek
2 lžíce citronová šťáva
75 ml olivový olej
2 čajové lžičky sezam (nahoru)
sůl
pepř

Postup

Lilky položte na plech vyložený alobalem (aby se snížilo množství mytí nádobí) a pečte v troubě předehřáté na 200 stupňů asi 1,5 hodiny.

Upečené lilky vyjměte z trouby a nechte je vychladnout. Poté je rozkrojte napůl, vyškrábněte dužinu a vidličkou je lehce rozmačkejte.

Přidejte koření, nastrouhejte česnek, vymačkejte citronový list a přidejte tahini, poté vše důkladně promíchejte.

Nakonec postupně a za stálého míchání přilévejte olej.

Nejllepší je nechat to přes noc odstát, aby se chutě propojily.

4. Hummus z červené řepy s křupavou pitou

Ingredience

425 g červená řepa (uvařené)

560 g cizrna (konzervované)

1 stroužek česnek

2 lžíce koriandr (1 hrst čerstvého koriandru)

0,5 citronu citronová šťáva

5 lžic olivový olej

1 polévková lžíce tamarindová pasta (nahradit směsí citronové/limetkové šťávy a cukru v poměru 1:1)

1 střední kus čekanka

280 g rukola

140 g černé olivy

6 ks pita chléb

sůl

pepř

Postup

Do mixéru přidejte předvařenou červenou řepu, cizrnu, česnek, lžíci tamarindové pasty, citronovou šťávu, olivový olej, sůl a pepř. Ingredience několik minut mixujte do hladké konzistence.

Pitas opečte z obou stran a poté je nakrájejte na kousky.

Při podávání rozdělte hotový hummus do menších misek, ty dejte na větší talíř a přidejte pár lístků čekanky, olivy a pita chléb.

5. Brokolicový sendvičový krém

Ingredience

3 hlávky brokolice
3 vejce
150 g zakysané smetany
špetka petrželky
sůl, pepř

Postup

Brokolici duste v osolené vodě do změknutí. Uvařte vejce. Brokolici rozlomte a přidejte vejce. Dobře rozmačkejte a promíchejte. Pokud chcete homogennější krém, použijte tyčový mixér a rozmixujte ho na pyrė. Vmíchejte zakysanou smetanu a dochuťte. Jako ozdobu posypte petrželkou.

Třicet zajímavostí z maďarské kuchyně

Paprika je základem maďarské kuchyně, kterou sem přivezli Turci a používá se ve většině slaných pokrmů.

Na rozdíl od všeobecného přesvědčení je velká část maďarské papriky sladká („édesnemes“) a používá se spíše k dodání chuti a barvy než k pálivosti.

Gulyás (guláš) je polévka. Slavný Gulyás je ve skutečnosti vydatná, hustá polévka, nikoli dušené maso, které tradičně připravují pastevci dobytka na otevřeném ohni.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Zdravé pomazánky z celého světa: 100 receptů.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.