

KAŠE - STRAVA NAŠE

KAŠE JEDNODUŠE

Jak luštěniny, tak i kaše byly odedávna hlavní potravou prostých lidí. Pro složení svých obilí se pro přípravu kaší nejlépe hodila celá zrna nejstarších druhů pěstovaného obilí – prosa a ječmene. Kaše se podávaly nejen k obědu nebo k večeři, ale i k snídani. Ve staročeské kuchyni, kde nešetřilo s vejci, se vejce přidávala i do kaší, spolu s mlékem a máslem. V době přísných církevních postů se kaše nepřipravovaly z mléka kravského, nýbrž mandlového nebo ořechového. K přípravě se také používalo pivo nebo víno! Takovéto pochoutky byly ovšem vyhrazeny pro movitější vrstvy.

Snad nejstarší kaší je kaše prosná; proso bylo totiž hlavním obilím starých Slovanů. Ještě koncem 19. století byla prosná kaše důležitým a častým pokrmem. Na Valašsku se v neděli podávala prosná kaše jako lepší pokrm – sypká kaše se pokryla povidly, tlučeným sladkým mákem a polila se máslem a mlékem. Pro muže se dělala kaše hlavně slaná – omaštěná rozpáleným nakrájeným uzeným bůčkem a zapečená s trochou kyselého zelí. Tradiční je také jahelník, a to jak slaný, tak sladký. Kaše se také často sypaly tvarohem a perníkem. Z jáhel uvařených ve vodě nebo v mléce na řidší kaši se také připravovaly „škubánky“ přidáním krupice a mouky. Vařením se nechaly zhoustnout do tuha a potom se lžící omočenou v horkém omastku vykrajovaly noky. Sypaly se osmaženou cibulkou, perníkem, tvarohem nebo mákem.

Z ječmene se zase připravovala chutná kroupová kaše pokapaná medem a sypaná perníkem a vařená v mléce a maštěná máslem se připravovala i pohanka.

(Zdroj: Marie Úlehlová-Tilschová: „Česká strava lidová“)

Jak na kaše? Jednoduše!

Z čeho vařit?

- prakticky z jakékoliv obiloviny v jakékoliv její podobě (celé zrno, kroupy, krupky, vločky, krupice)

V čem vařit?

- ve vodě, v mléce, v rostlinném nápoji, ovocné šťávě

Čím sladit?

- pokud je to nutné, můžeme sladit sušeným nebo čerstvým sezónním ovocem, medem, povidly, různými sirupy a slady

Čím ochutit?

- můžeme použít různá koření – skořici, vanilku, kardamom, muškátový oříšek, chemicky neošetřenou citrónovou nebo pomerančovou kůru, zázvor... pokud děláme kaši slanou, pak výborným ochucovadlem je lahůdkové droždí ve spojení s osmaženou cibulkou.

Čím mastit?

- máslem, sádlem, ořechovými oleji, mandlovým a ořechovými másly, nastrohanými ořechy či mandlemi

Čím ozdobit?

- ovocem, ořechy, povidly, neslazenou marmeládou, kakaem, kvalitní hořkou čokoládou, nesladkou šlehačkou
- petrželkou, pažitkou, jarní cibulkou, nastrouhanou mrkví nebo nakládanou řepou

Varianta je nepřeborné množství, a pokud se do kaší jednou pustíte a zachutnájí vám, zjistíte, že experimentování s nimi se pomalu stane závislostí.

Nejrychlejší jsou samozřejmě kaše připravené z různých druhů krupic z klasických obilovin i bezlepkových. Trochu náročnější, ale stále ještě poměrně rychlá a jednoduchá je příprava kaše z celých zrn bezlepkových obilovin (kromě kukuřice), ovsu, rýže, popř. krup a krupiek všech dostupných obilovin. Nejnáročnější je potom příprava z celých zrn špaldových, pšeničných, kamutových a ječných. Ta se musí předem namáčet a dlouho vařit. Také ochucení takové kaše již vyžaduje trochu více fantazie a kuchařského umu a lepší je v tomto případě využít slanou variantu pokrmu. Celkově je tato zrna lepší podávat spíše jako přílohu společně např. s rýží v poměru 1:3 nebo ve stejném poměru jako „rizoto“.

Při přípravě kaší z obilovin je vhodné řídit se pokyny pro poměr voda:obilovina podle návodu na obalu s tím, že množství tekutiny zvýšíme, abychom dosáhli požadované řidší konzistence (např. u jáhel 4-5:1). V průběhu vaření a stýdnutí totiž všechny obilné kaše houstnou a tuhnou. Záleží také na tom, zda do kaše přidáváme sušené (více tekutiny) nebo čerstvé ovoce (méně tekutiny) a zda budeme kaši mixovat. Kaši nám také nařadí doslazování sirupy. Příliš řídkou kaši pak můžeme zahustit přidáním namletých mandlí, ořechů nebo máku, hustých povidel, popř. ke konci varu přidáním trochy polenty.

Pozn.: není to nevyhnutelnou podmínkou, ale pokud chcete dosáhnout lahodného výsledku, určitě zkuste mandlovou/ořechovou pastu/máslo. Jedná se o neslazené produkty z pražených nebo nepražených mandlí a ořechů. Nemají nic společného s ořechovými pomazánkami typu Nuttela. Jsou sice poměrně drahé, ale jejich spotřeba speciálně do kaší je minimální a stojí určitě za vyzkoušením!