

Ondra Holinka

10 otázek pro tátu (4 hladových krků) na plný úvazek, Ondru Holinku

1 / Ondro, jak se ti povedlo, že chlap jako ty má 4 děti, a ještě ke všemu samé kluky?

Sám se tomu někdy divím. Asi když máte vedle sebe správnou parťačku, tyhle věci se dějí tak nějak přirozeně. A že to jsou samí kluci? Jasně že manželka chtěla holčičku. Ale ještě snad není všem dnům konec...

2 / Kolik toho kluci snědí a jsou vybíraví? Co klukům nejvíc chutná? Vaříš každému jiné jídlo?

Všichni jsou poměrně vybíraví a jen pár jídel chutná opravdu všem. To jsou klasické české omáčky, které asi milují všechny děti, rajská nebo svičková. Od té doby, co kluci hrají fotbal za Spartu, jsme museli začít řešit výživu a náš jídelníček se posunul k větší spotřebě bílkovin. Snažím se tedy zařazovat více masa, lehčí, ale výživově hodnotnější jídla. Každý večer musí mít druhou večeři, ideálně tvaroh, jenže ten by mi nepoklí. Takže teď se po večerech snažím kouzlit z tvarohu různé pomazánky.

3 / Vaříš vlastně doma ty, nebo tvoje drahá polovička? Kdo je lepší kuchař české kuchyně?

Manželka vaří ráda a výsledek nebývá špatný. Jenže jí vše strašně dlouho trvá. Zatímco já mám hotovo za 40 minut, ona se plahočí v kuchyni celé dopoledne. Takže pokud jsem doma, vařím já. Míša peče buchty a dezerty, v tom je zase ona lepší.

4 / Nejhorší české jídlo, které jsi nejen svým dětem kdy uvařil? A proč tomu tak bylo?

Neznám žádné „hrozné“ české jídlo. Samozřejmě se mi někdy něco nepovedlo úplně ideálně, občas mi ujede ruka s kořením. Ale co by kluci určitě nedali, je to, na čem bych ulítával já – třeba plíčky na smetaně nebo mozeček s cibulkou, delikatesy známé z prvorepublikové kuchyně.

5/ Který z kluků je nejděčnější strážník? Když klukům něco chutná, jak ti to dávají najevo?

Strážníkem číslo jedna je momentálně nejstarší Adam. Je mu 13 let a právě má

období, kdy sežere, na co přijde. Celá šiška knedlíku pro něj není problém. Až do puberty přijdou i další synové, obávám se, že budu muset vyměnit hrnce. A jak mi dávají najevo, že jim chutná? Když byli menší a na stole se objevil řízek s kaší, začali třeba tleskat nebo tancovat, dneska už to bohužel berou jako samozřejmost, na otázku, jak jim chutná, zahučí maximálně: Jo, dobrý.

6 / Jsi patronem české kapitoly, máš vůbec rád český fastfood? Co je tvoje nej?

Já české prasárničky miluju. Párek v rohlíku je klasika, ale nespokojím se s vlažným levným párkem, ten by měl být ideálně debrecínský a v křupavém rohlíčku. Samozřejmě nepohrdnu kvalitními klobásami nebo sekanou v housce. Jak o víkendech jezdím se syny po fotbalových turnajích, jsem fastfoodový král a ochutnám všechno, co bufety nabízejí.

7 / Když se řekne „typické české jídlo do ruky“, co si pod tím představíš?

Už výše zmíněný párek v rohlíku s plnotučnou hořčicí. Hezky s dírou uprostřed rohlíku, žádný hot dog.

8 / Může být podle tebe langoš zdravý? Jak by takový zdravý langoš měl vypadat?

Když si ho dáš jednou za čas, je i langoš zdravý. Základem je usmažit ho na kvalitním a čerstvém oleji. A když ho potřebš pořádnou dávkou česneku, je to zdravější než pilulka s antioxidanty.

9 / Dá se smažák vytunit? V případě, že ano, tedy jak?

Mám vyzkoušené, že nejlépe chutná a nejsnáze se smaží 30% eidam (neroztéká se). Aby skutečně nevytekl, obalují ho dvakrát. Stejně jako u langoše záleží hodně na oleji. Vytunit se samozřejmě dá, můžeš použít třeba nějakou sýrovou bio libůstku. Nebo nadít eidam šunkou, přidat koření do strouhanky na obalení. Hodně důležitá je i domácí tatarka. Manželka začala majonézu nastavovat zakysanou smetanou, aby odlehčila kalorie, a taky se to dá.

10 / Může se vůbec říct, že mi Češi jsme fastfoodový národ? Jak se to projevuje?

Jsme skalním fastfoodovým národem. Párků v rohlíku se určitě prodají ročně miliony. Už k nám ale pronikají i zdravější varianty, se kterými se ve světě roztrhl pytel. Třeba v New Yorku už na McDonald's téměř nenarazíte, na každém rohu jsou teď různé zdravé řetězce s fastfoodem, jako například Pret A Manger. Mimo Prahu a větší města ale zeleninové wrapy nekoupíte, tam budete pořád vděční za stánek s grilovanými kuřaty nebo klobásami. A možná je to tak dobře.





Pizzoš – langoš co boduje, bez omastku šmakuje

Taky máš poctivě omaštěného langoše spojeného s návštěvou matějské poutě? Co by to bylo za jízdu bez pořádného kusu v oleji plovoucího těsta potřehého česnekovou nátěrkou a zasypanou horou eidamu? Tedy ne že ne, ale jestli nechceš po každém kousnutí utírat omastek z bundy, zvolím jinou, tak trochu taliánsky máznutou verzi téhle neodolatelné pochoutky.

A co si neodepřeme?

No jasně, bez česneku ani ránu! Bez něj by ani Ital milenku nelíbal. A ruku na to, že za pět minut hoduješ!

Jak jinak, než rukama si vyválíš na suchém povrchu placku z těsta, hezky rovnoměrně, tak aby se ti do pusy vešla.

Na hlubší pánvičce si mezitím rozehřeješ olej, ideálně klasický slunečnicový.

Jak poznáš, že je olej ready to go? Vhodíš kousek těsta, a jakmile se pěkně smaží, můžeš vházovat pizzoše.

Z každé strany osmažíš tak akorát dozlatova a vyndáš na talířek, který si předem vysteleš papírovým ubrouskem, aby nasákl přebytečnou mastnotou.

Česnek si prolisuješ a smícháš s crème fraîche a olivovým olejem. Pizzoše potřeháš z jedné strany vrstvou italské nátěrky, zasypeš nakrájenou gorgonzolou, nasekanými kousky sušených rajčat a bazalkou. Itálie made in Czech je na světě.

P. S. Jestli ti chybí kečup, sáhni raději po rajském protlaku, který je o něco málo zdravější, „italštější“, a co si budeme povídat, vlastně i chutnější.

Na jeden pořádný kusanec potřebuješ:

- 150 g těsta na pizzu
- 2 lžíce crème fraîche
- 2 lžíce sušených rajčat
- 50 g gorgonzoly
- pár snítek čerstvé bazalky
- 1 lžíce olivového oleje
- 200 ml slunečnicového oleje
- stroužek česneku
- rajský protlak



Los Bramboros, co nechodí bos

Tenhle kus brambory je fakt ten nej! A víš ty proč? Protože se v něm odráží česká tradice klasických bramboráků – ta to jistí. Je mi jasný, že bez majoránky by to nebylo ono. Ale co takhle bramboru šmrncnout trochou zeleniny? Je líbo cuketa s trochou špenátu? Jó, přesně tohle chceš!

Uplácejte bábovičku nejen z brambor!

Na hrubším struhadle si nastrouháš oškrábanou bramboru, cuketu pouze omyješ a nastrouháš do větší misky. Očištěnou jarní cibulku nakrájíš nadrobno.

Do větší misky přendej nastrouhanou směsku, přidej nasekaný baby špenát, žloutky a parmazánek. Na úplný závěr přijde koření (chilli, pepř a sůl). Nezapomeň na medvědí česnek, buď čerstvý, nebo sušený. A bez majoránky by to bylo úplně o ničem. Nakonec zapraš hladkou moukou.

A jdeme na to. Suchýma rukama vytvaruješ koule, které rozplácneš do placek. Mezitím si na pánvičce rozpustíš sádlo, ztlumiš ohnisko a začneš smažit. Bacha, ať se ti placcka nepřichytí, z každé strany stačí 2 minutky. Čím je tenčí, tím kratší dobu smaž. Barevné bramboráčky z pánve vyndej a osuš je ubruskem.

Co k tomu? No přeci zeleninu!

Zakusuj s čerstvým rajčetem a okurkou a nezapomeň, že tě tahle zeleninovo-bramborová mňamka pěkně promaže – takže vychlazené pivo to jistí a žízeň uhasí!

I s cuketákem ukážeš pořádné gastroumění, ke kterému potřebuješ:

- 1 velkou bramboru
- 100 g cukety
- hrst baby špenátu
- 1 jarní cibulku
- 2 žloutky
- 50 g strouhaného parmazánu
- 2 lžice hladké mouky
- špetku soli
- špetku chilli
- 1 lžičku majoránky
- špetku pepře
- čtyř barev
- hrst medvědího česneku
- 1 lžici sádla



Smázneš to smažákem

Tací, kteří nepohrdnou poctivě nasáklým smaženým eidamem v housce, by měli zpozornět! Nejenže je tenhle recept určen přímo pro smažákové závisláky, ale zároveň vás naučí poznat jiné neotřelé chutě. Je to sice smažené v housce, ale přece trochu zdravější.

A jde se vrstvit!

Nejdřív si připrav těstíčko, rozšlehej žloutek spolu s ovesnými vločkami a rozdrocenými cornflakes. Přidej nadrobno nasekanou petrželku, osol a opepři.

Z jedné strany chedaru přidej plátky slaniny a přiklop uzemným sýrem. Takto připravený sýrový sendvič obal v mouce, potřič ze všech stran rozšlehaným bílkem a poté obaluj v připravené kukuřičné strouhance. Rozpal si pánvičku, ideálně nasucho nebo jen s pár kapkami oleje.

Jakmile chytne křusta zlatavou barvu, rychle sejra přesuň spočinout na talíř vystlaný ubrouskem, abys ti odsál přebytečnou mastnotu.

Bagel nebo housku si podélně překroj, a ještě přiklop na rozpálenou pánev, aby byl hezky křupavý. Pak potřič zakysankou, přidej hrst rukoly a mezi půlky přilož jak jinak než Herr Chedar.

No vidíš, a máš tak trochu zdravější easy v pětiminutovce na stole.

Co mu ještě sluší?

Jestli máš rád zeleninu, nezapomeň na rajče – já osobně bych ale sáhla po sušených v olivovém oleji. Uvidíš, že celková chuť se tak posune zase jinam.

Na jednoho vysokorychlostního smažáka potřebuješ:

- 150 g vyzrálého chedaru (v kuse)
- 1 plátek uzemného sýra
- 2 plátky prorostlé slaniny
- hrst cornflakes
- hrst ovesných vloček
- čerstvou petržel
- hrst rukoly
- namletý pepř
- 1 vejce
- 3 lžičky hladké mouky
- 1 rajče
- 1 lžička zakysané smetany
- 1 bagel nebo hamburgerovou housku
- rostlinný olej
- špetku soli



Pizzbull

Ne, ne vůbec jsem se nezbláznila. Jestli vám zbylo z italského langoše nějaké to přebytečné těstíčko, přece jej nevyhodíte! Klasiku v podobě hot-dogu tak trochu vyšperkujeme do něčeho drsnějšího – pikantního smotaného pitbulla. Ten má teprve ten správný říz, bacha, aby tě nepřeráz...

A jak psíka na vodítko uvážeš?

Nejdřív si na grilovací pánvi ze všech stran na kapce oleje opeč klobásku, vedle ní přidej na půlku rozkrojenou jarní cibulku – ta by měla hezky zesklivatět tak, aby byla ohebná.

Mezitím si vyválej těsto na plátku. Zkus to odhadnout tak, abys jím lehce klobás zabalil. Poté těsto potřij crème fraîche.

Jakmile klobáska trochu vychladne, obmotáš ji plátky slaniny, přibalíš jarní cibulku a plátky chedaru.

Teď přijde na řadu těsto, kterým klobásku a ostatní ingredience zabalíš „jako hada“, aby pevně držely při sobě.

Dáš na pečicí papír, potřesh rozšlehaným vejcem a necháš pozvolna cca 10–15 minut opékat. Počkáš, až se těsto dozlatova opeče. Opepříš, osolíš a můžeš rovnou dlabat.

Tip jak pit (bull)!

Tuhle pikantní kombinaci bude chtít ještě trochu přitvrdit hořčicí – ideálním parťákem je dijonská, která tomu teprve dodá pořádný pitbulí grády.

Na jednoho omotaného psa potřebuješ:

- 150 g těsta na pizzu
- 2 lžíce crème fraîche
- 50 g chedaru
- 200 ml řepkového oleje
- 1 pikantní klobásu
- 2 plátky slaniny
- 2 jarní cibulky
- 1 vejce
- čerstvě namletý pepř
- sůl