

KURZ PŘEŽITÍ NA KAŽDÝ DEN

SPIŽÍRNA PRO DOBRÉ I ZLÉ ČASY



A M A R I B R A H I M



Kurz přežití na každý den

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz
www.albatrosmedia.cz



Amar Ibrahim, Miroslav Mašek
Kurz přežití na každý den – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2025

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

ALBATROS  **MEDIA**

KURZ PŘEŽITÍ NA KAŽDÝ DEN

SPIŽÍRNA PRO DOBRÉ I ZLÉ ČASY

AMAR IBRAHIM, MIROSLAV MAŠEK

OBSAH

Úvod	7
Mouka	10
Brambory	18
Rýže	28
Těstoviny	34
Kuskus	40
Krupice	46
Kroupy	52
Luštěniny	58
Jáhly a Pohanka	66
Kukuřice	76
Vejece	84
Sůl	94
Koření	98
Tuky a oleje	106
Ořechy	112
Ovesné vločky	118
Med	124
Ovoce	130
Zelenina	138
Mléko	148
Maso	154
Závěr	165
O autorech	167



ÚVOD

Byli naši dědové preppeři?

Co je to špajzka neboli spižírna?

A proč byste s ní měli umět pracovat?

Víte, jak dlouho vydrží zdravý člověk bez jídla? Asi třicet dnů. A proto na nedostatek potravin v našich končinách moc nemyslíme. Vždyť je snadno koupíme na každém rohu a denně se dosyta najíme. Jenže to nemusí platit napořád. Určitě jste si všimli, že počasí má stále extrémnější výkyvy, které končí tu záplavami, tu vlnou nesnesitelných veder. A ne, nebavíme se o rovníkové Africe, ale o naší středoevropské zemi. Klimatické změny mohou snadno vyústit v neúrodu a spoléhat nelze ani na dovoz jídla ze zahraničí. Co když se neurodí ani tam? Nebo mezinárodně napjatá situace vyústí v takové zdražení benzínu či nafty, že se k nám nikomu nevyplatí potraviny dovážet? Také si musíme uvědomit, že za krize se každý stát snaží starat hlavně sám o sebe – a sousední země odstává až na druhé místo. Stačí si vzpomenout na pandemii covidu, kdy členové Evropské unie sháněli ochranné prostředky na vlastní pěst.

Naši předkové na horší časy mysleli, protože je opakovaně zakoušeli. My jsme navyklí žít v klidu, blahobytu, hojnosti a míru, kdy největší problém představuje volba, který typ mobilu si koupíme nebo na jaký film půjdeme do kina. Ale i to se v posledních letech mění – měli jsme tu zmíněnou pandemii, rozzuřilo se několik válek, inflace nám požírá úspory stále rychleji – a ve výčtu bychom mohli pokračovat. Z těchto i dalších důvodů by se každý člověk měl nad sebou zamyslet a uvědomit si, že jakmile dojde ke krizi, nikdo

jiný se o něj nepostará – říká se, že nejjistější místo, kde naleznete pomocnou ruku, je na konci vašeho ramene. Jak na to? Třeba se vrátit k moudrosti babiček a dědečků, kteří dokázali dobře hospodařit se svými omezenými zdroji, uchovávat je a vytvářet z nich – pokud se bavíme o jídle – překvapivě výživné a chutné pokrmy.

Takové schopnosti dnes patří k základní výbavě lidí, jimž se říká *prepperi*. Jde o jedince, kteří nevěří, že by doba hojnosti měla trvat navždy. A snaží se nejen zásobit všemi důležitými věcmi, od filtru na vodu po palivo, ale také se s nimi učí zacházet. Zatímco v Americe se slovem *prepper* často trochu hanlivě označují ti, kteří to s přípravami na krizi přehánějí a mají doma vedle protiatomového bunkru i zbrojnici, v evropských podmínkách má *prepperství* blízko právě k životnímu stylu našich předků. Jak skladovat mouku a cukr, aby nenavlhly a nedostali se k nim moli či mravenci? Jak zpracovávat maso, aby co nejdéle vydrželo? Jak i z malého množství surovin uvařit pokrm, který dodá energii na celý den? A jak se zásobami hospodařit, aby se toho jen minimum zkazilo? To vše už současná generace pozapomněla a pracně hledá na internetu „zaručené tipy“.

Přitom se stačí řídit zdravým selským rozumem, případně zapátrat v rodové minulosti či v historické literatuře. K tomu, jak žili naši předkové, a zdaleka ne ti pradávni, existují hojné prameny. Většinu potravin skladovali v místnosti zvané spíž, špajz, špajzka nebo spížirna, kde panovaly ideální podmínky pro dlouhé uchovávání surovin. Šlo o malou chladnou místnůstku, v obytných budovách zpravidla orientovanou na východní stranu. Obvykle postrádala okno, takže zásoby nenarušovalo sluneční světlo, nesměl však chybět systém ventilačních otvorů zabezpečujících cirkulaci. Díky nim vzduch ve špajzu příliš nevlnul a jídlo nezačalo plesnivět. Najít takové místo v moderním bytě může být problém, protože architekti na prostor pro zásoby zapomínají a upřednostňují design před funkčností. Nezbyvá tak než využít sklep, nebo

si alespoň do nejchladnější části obydlí pořídit rozměrnou skříň s policemi o velké nosnosti – ty nejbytelnější by měly zvládnout i 50 kg.

Když už spíz máte, měli byste moudře volit, co do ní ukládat a v jakém množství. Základní prepperská poučka říká: pořizujte si trvanlivé jídlo, které znáte, máte ho rádi a netrpíte na něj alergiemi. Není nic horšího než si naplnit dům po střechu potravinou, která je sice plná bílkovin, cukrů a tuků, ale nechutná vám – takže s každým soustem budete trpět a odolnost spolu s psychickým rozpoložením klesne pod bod mrazu. Co se týče množství, třeba němečtí odborníci doporučují zásobit svou domácnost jídlem alespoň na dva týdny. My bychom tuto dobu raději prodloužili na měsíc. A do úvahy je třeba vzít ještě jednu věc: na co vám budou kvasnice, když neumíte upéct chleba? Jak zjišťujeme na kurzech přežití pořádaných naší agenturou Outdoor Survival, mnozí lidé tápou i při použití mnohem běžnějších surovin. Vidíme manažery, kteří sice mají vybavené luxusní kuchyně za miliony korun, ale nikdy v nich nepoužili jiný přístroj než mikrovlnku. Setkáváme se s chytrými lidmi, kteří ovšem neumějí udělat těsto ani z nejjednodušší kombinace ingrediencí – vody, mouky a soli.

A právě proto jsme se rozhodli napsat tuto knihu. Nejde o „taktickou kuchařku“, která by čtenáře učila stáhnout uloveného zajíce, hledat červy pod kůrou nebo vyhrabávat kořínky v lese. Pojali jsme ji jako prohlídku poctivé domácí spížírný – poradíme, co do ní nakoupit, jak potraviny ukládat a zpracovávat. Každou položku doplňujeme několika recepty: některé pocházejí z našich vlastních rodin, jiné se v minulých stoletích osvědčily třeba vojákům a další doplnili kamarádi kuchaři. Většina receptů z této knihy vám umožní navařit pro 2–4 osoby, tedy pro sebe a kamarády nebo rodinu.

MOUKA



Výživové hodnoty na 100 g*								Obsah prospěšných látek	Obsah alergenů
Energetická hodnota		Tuky		Sacharidy		Bílkoviny celkové	Sůl		
kcal	kJ	Tuky celkové (g)	Nasycené mastné kyseliny (g)	Sacharidy využitelné (g)	Cukry celkové (g)	(g)	(g)		
344	1460	1,7	0,22	68,9	1,1	11,9	0	Minerální látky	Lepek

* Platí pro pšeničnou hladkou mouku.

V jedné budovatelské písni z minulého režimu se zpívá, že bez chleba nelze žít. Když si odmyslíme politický podtext, musíme dát autorovi za pravdu: chléb představuje základní potravinu v mnoha kulturách. A nešel by vyrobit bez mouky neboli prášku vzniklého rozemletím syrových zrn, kořenů, fazolí, ořechů či semen. Nejčastěji se používá mouka pšeničná, ve střední a severní Evropě se



Vafle, koláče, buchty nebo perník – nic z toho by nevzniklo bez poctivě umleté mouky.

běžně kombinuje s žitnou. Kukuřičná mouka má nezastupitelné místo v oblasti Mexika a okolních států už od starověku a v Americe stále patří ke stěžejním surovinám. A existuje ještě bezpočet jiných druhů, od mouky špaldové přes kokosovou až po tu vyrobenou z rýže či pohanky. Kromě chleba se z mouk různého původu vyrábí další typy pečiva, těstoviny, placky nebo třeba palačinky.

Zaměříme-li se na pšeničnou mouku, budeme vybírat ještě ze tří základních typů. Hrubá mouka je umletá opravdu nahrubo a po tisíciletí lidé používali právě ji, protože zrna mleli pomocí oblázků či mlýnských kamenů. Pečivo vytvořené z hrubé mouky bylo méně nadýchané, tužší a trvanlivější. Dnes se hrubá mouka hodí zejména pro recepty, ve kterých se moučné pokrmy vaří, jako jsou například knedlíky či halušky – tady ji žádná jiná mouka nenahradí. Polohrubá má jemnější zrno a slouží k přípravě sladkého i slaného pečiva, ovšem v některých případech ji můžete zaměnit za hladkou. Ta se v současnosti uplatňuje nejčastěji, má sypkou konzistenci a užívá se nejen na pečení, ale i zahušťování nebo domácí výrobu těstovin. Pro základní přípravu potravin si zpravidla vystačíte s moukou polohrubou. Lidé trpící celiakií se obilným moukám musejí vyhnout a hledat bezpečkové alternativy, z nichž doporučíme mouku rýžovou, ovesnou, pohankovou či jáhlovou.

Mouka se zpravidla prodává v pytlích či papírových sáčkích, do nichž snadno proniknou škůdci a surovinu znehodnotí. Proto byste ji hned po nákupu měli raději prosít, abyste odfiltrovali případné zárodky moučných červů a jiných potvůrek. Následně mouku přesypte do skleněných či porcelánových dóz s neprodyšným uzávěrem a uložte do suché tmavé komory, špajzu nebo alespoň kuchyňské skříňky. Naše prababičky uchovávaly mouku v plátěných pytlích pověšených na bidle v suché místnosti, kde se zároveň i vařilo.

Mějte na paměti, že mouku se nevyplatí ve větším množství pořizovat do zásoby, protože už po měsíci skladování může zatuhnout a nepříjemná pachůf

se přenese i do finálního pečiva. Vždy nejdříve spotřebujte tu nejstarší mouku, co doma máte, a až pak tu čerstvě koupenou. Úplně nejlepší by bylo si čerstvou mouku doma umlít z celých zrn až těsně před samotným pečením, jenže to byste museli obilí nejprve vymlít (oddělit zrno od stonků a plev) a pracně semlít na elektrickém či ručním mlýnku nebo pěkně postaru mezi dvěma kameny. Není proto divu, že zejména za válek se mlynáři těšili všeobecné vážnosti. Dodejme, že před přípravou těsta je dobré mouku znovu prosít, abyste ji provzdušnili.



Chléb se hodí jako příloha takřka ke všemu, a když ztvrdne, můžete si z něj udělat topinky.

VAŘENÍ V PŘÍRODĚ: PLACKY I „HADI“

Mouka má obrovskou výhodu: vydatné jídlo (nebo přinejmenším přílohu) si z ní vyrobíte i v přírodě – stačí, když budete mít vodu a trochu soli. V kastrolu nebo misce smícháte mouku s takovým množstvím tekutiny, aby při postupném hnětení rukama vzniklo lepkavé těsto. Opatrně na přidávání vody se solí



Kromě mouky z obilí existuje i spousta alternativ včetně těch bezlepkových – například kukuřičná mouka.

až moc, jinak vytvoříte řídkou kaši, kterou nebudete mít čím zahustit. Jakmile se těsto dá tvarovat, můžete do něj přidat třeba nasekané kopřivy nebo další byliny – ale jen ty, které dobře znáte.

Na plochém kameni lze z těsta uválet placku, kterou pak na dalším kameni, nažhaveném blízkým ohněm, rovnou upečete. Není vhodný balvan zrovna k dispozici? Vezměte ešus nebo kotlík, obraťte jej dnem vzhůru a pod něj i okolo rozložte žhavé uhlíky z ohniště. Tím vyrobíte improvizovanou plotýnku, na kterou placku položíte. Nebo si vytvarujte z těsta „hady“, jež natočíte na rovný klacek a nad ohněm je opečete. Vypadají podobně jako tenký a dlouhý trdelník, jen mezi jednotlivými „závity“/otáčkami musíte nechat trochu místa, aby se těsto propeklo rovnoměrně. Máte-li u sebe nějaký ten cukr, můžete si stejným způsobem vyrobít i dezert. Úplně skvělé bude, jestliže

nasbíráte borůvky, maliny, jahody a ostružiny aneb co les dal, které rozvaříte v rendlíku nad ohněm a uděláte si tak k trdlu lesní marmeládu. Lidé s celiakií bohužel tyto recepty moc nevyužijí, protože bezlepková mouka nelepí a placku ani „hada“ z ní jen tak neuděláte.

Máte těsta málo a naopak vám zbyl přebytek vody? Nakrájejte ho (nebo natrhejte rukama) na noky a naházejte je do vroucí tekutiny v kotlíku.

CHODSKÝ TOČ

Spousta receptů našich předků kombinuje dvě základní suroviny, aby výsledného pokrmu bylo tak akorát, i kdyby jedné z nich zrovna panoval nedostatek. To platí například pro toč (někdy se mu říká táč) – buchta, na kterou potřebujete 2 hrnky hladké mouky, kilo brambor, 1 vejce, asi 5 stroužků česneku, majoránku, sůl, máslo (nebo trochu sádla na vymazání formy) a strouhanku (na vysypání formy – tu může nahradit hrubá mouka).

Brambory okrájejte a nastrouhejte najemno. Vymačkejte z nich tekutinu a přidejte k nim podle chuti prolisovaný česnek, majoránku a sůl. Dále přidejte vejce a mouku. Zapékací mísu vymažte a vysypejte strouhankou, promíchanou směs vlijte do zapékací mísy a pečte asi 40 minut dozlatova. Pokud se v těstě vytvoří bubliny, tak je propichujte. Můžete také toč otočit (krásná slovní hříčka!), aby se propekl i z druhé strany.

DOMÁCÍ ROHLÍKY

Máte – po vzoru filmů o císařově pekaři a pekařově císaři – rádi rohlíčky obzvláště vypečené? Tak si je udělejte sami – není na tom nic těžkého. Potřebujete 500 g hladké mouky, 60 g změkklého másla, asi 250 ml vody, lžičku

cukru, 2 rovné lžičky soli a 10 g čerstvého droždí. Na povrch rohlíků přijde 1 vejce, trocha mléka a mák na posypání.

Mouku dejte do mísy a ke kraji vsypte sůl. Do mouky udělejte důlek, do něhož nalijete vlažnou vodu s cukrem a droždím. Nechte kvásek chvilku vzejít, přidejte měkké máslo a zadělejte těsto. Poté ho nechte na teplém místě asi hodinu kynout. Po vykynutí přesuňte těsto na vál a rozkrojte ho na 10 až 14 stejných kousků. Z každého vyválejte „slzu“ nebo trojúhelník a srolujte je od nejširší části směrem ke špičce, čímž vznikne rohlík. Vyskládejte je na plech s pečicím papírem (cípem dolů) a nechte ještě 20–30 minut nakynout. Pak potřete vejcem rozšlehaným v mléce a posypte mákem. Pečte asi 12–17 minut na 220 °C.

KVÁSEK NAD ZLATO



Chcete péct třeba chléb, ale čerstvé ani sušené droždí není po ruce? Nevadí, teď už si budete umět sami vyrobit domácí kvásek! Nejdřív si řekneme, co to kvásek vlastně je: jde o kvasící směs celozrnné mouky a vody, která

se tradičně používá pro pečení kváskového chleba a dalšího pečiva. Vzniká smícháním vody a mouky v poměru 1 : 1, načež se zahájí kvašení nebo-li fermentace. Mikroorganismy pak rozkládají a „jedi“ látky z obilných zrn za vzniku oxidu uhličitého, který těsto kypří a tvoří bublinky. Kvásek se pak postupně dokrmuje a opakovaně využívá pro pečení. Když se o něj staráte, může vydržet roky.

Výroba tradičního žitného kvásku z mouky a vody vám zabere pár dní – teprve pak budete moct upéct svůj první chleba. Stejný postup lze využít pro výrobu pšeničného kvásku z klasické hladké mouky nebo kvásku z ovesné, špaldové či jiné mouky. Doma tak klidně můžete mít více druhů pro pečení jiných dobrot. Tradiční kvásek se ale vyrábí z mouky žitné.

Potřebujete velkou vyvařenou zavařovací sklenici, kde bude kvásek růst, víčko od sklenice s otvory, alobal nebo igelit s otvory na zakrytí kvásku (pod ubrouskem často zasychá), žitnou mouku, převařenou vodu a lžíci na míchání. První den dejte do sklenice stejné množství mouky a vody – ideální je začít se 100 ml vody a 100 g mouky. Pořádně je smíchejte, aby nevznikly hrudky, přikryjte a dejte na místo bez průvanu, ideálně s pokojovou teplotou. Večer kvásek dobře promíchejte. Druhý a třetí den je třeba kvásek krmit: přidejte do sklenice opět totéž – 100 ml převařené (nikoliv horké, jenom vlažné) vody a 100 g mouky, promíchejte, přikryjte a nechte odpočívat. Můžete vidět, že kvásek pracuje a zvedá se. Pokud by vám chtěl utéct ze sklenice, stačí zamíchat. Čtvrtého dne už stačí přidat polovinu – jen 50 g mouky a 50 ml vody a nechat kvásek odpočívat. Pátý den lze z kvásku odebrat, kolik potřebujete, a můžete se pustit do pečení domácího chleba. Zbytek kvásku přikrmte moukou i vodou a uchovejte v lednici. Tam bude bez krmení řádně, není ale třeba ho krmit, vydrží takto i týden. Pokud uvidíte, že má oddělenou vodu, promíchejte ho a alespoň trochu nakrmte.

BRAMBORY



Výživové hodnoty na 100 g						Obsah prospěšných látek		Obsah alergenů
Energetická hodnota		Tuky		Sacharidy		Bílkoviny celkové	Sůl	
kcal	kJ	Tuky celkové (g)	Nasycené mastné kyseliny (g)	Sacharidy využitelné (g)	Cukry celkové (g)	(g)	(g)	
71	303	0,2	0,0	14,7	1,0	2,0	0,1	Minerální látky (Mg, Fe, Zn, Cu, Mn, P, I, Ni, Ca, K aj.) a vitamíny (C, B1, B2, B3 a K)
								Bílkovinový alergen – ničí se varem, ale riziko kontaktní alergie

Nenápadným, obvykle žlutým hlízám bychom měli být opravdu vděční. Poté co k nám doputovaly z Ameriky, se masově uchytily v evropském zemědělství a začátkem 19. století zachránily Evropu jak před opakovanými hladomory, tak před „epidemiemi“ kurdějí. Český botanik a buditel Jan Svatopluk Presl je ve svém *Rostlinopise* dokonce označil za „největší užitek, který lidstvo z objevení Ameriky mělo“. A to přesto, že s výjimkou jedlých hlíz je celá rostlina jedovatá. Během staletí člověk vytvořil celou řadu odrůd, z nichž se některé



Na zimu lze brambory uskladnit do chladného a temného sklepa, kde budou jen minimálně klíčit.

více hodí do salátů, jiné třeba pro přípravu kaše a podobně. V obchodech jste možná zaznamenali též červené nebo fialové brambory – ty mívají například vyšší obsah vitamínu C.

Máme štěstí, že v Česku panují pro pěstování brambor takřka ideální podmínky – vyhovuje jim totiž chladnější vlhké klima. Bohužel nesnášejí mrazy a při déletrvajících teplotách lehce pod nulou hlízy zmrznou. Teplota je důležitá i pro samotné klíčení hlíz – probouzejí se při teplotách okolo 6 °C a pro další růst potřebují ideálně denní teploty okolo 20 °C a noční asi 15 °C. „Na oplátku“ nejsou brambory příliš náročné na typ půdy, nevyhovují jim pouze ty zamokřené.

Skladovat sklizené brambory byste měli v suchu, chladnu a tmě – v tuzemsku se dobře hodí klasický sklep, kde při dobrých podmínkách vydrží celou zimu až do jara. Sklep by měl mít průduchy zajišťující odvětrávání, aby hlízy nezačaly plesnivět. Na rozdíl od velkopěstitelů asi nebudete mít k dispozici speciální bedny či rošty pro jejich uložení. Můžete si vyrobit improvizovaný rošt třeba z palet, aby pod bramborami proudil vzduch. Nebo hlízy zkrátka volně rozložíte na podlahu sklepa (ne v příliš silné vrstvě). Nevysypávejte je přitom z košíků z moc velké výšky, protože jsou – podobně jako jablka – náchylné na otlučení. Při nešetrném zacházení vznikají uvnitř hlíz černé skvrny. Nebojte se brambory konzumovat i s nimi, nicméně kvalita bude o něco horší. Nezapomeňte pod brambory nebo do jejich blízkosti položit také jed na myši, jinak vám hlodavci část úrody bez milosti spořádají.

I za dobrého skladování začne přinejmenším část brambor časem klíčit, což je doprovázeno zvyšováním obsahu jedovatého solaninu. Proto byste měli uložené hlízy průběžně probírat a klíčky odlamovat. Světlo přispívá kromě klíčení také k zelenání hlíz v důsledku tvorby zeleného barviva zvaného chlorofyl na povrchu brambor. Ten není nebezpečný, ovšem indikuje

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Kurz přežití na každý den.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.