

Herbář IV.

Linda Rybová a Kateřina Winterová ve dvanácti nových dílech Herbáře provedou podzimem.

Čtvrtá řada Herbáře má hned několik hlavních témat. Jedním z nich je trvalá udržitelnost, která se v současnosti týká snad všech. Dalším je tolik diskutované veřejné stravování, především ve školách, chemie v potravinách a etika při chovu zvířat. „Když je vám osmnáct, tak vás moc nepálí, co jíte. Nicméně chov zvířat, ten mě zajímal vždy. I proto jsem se asi na deset let stala vegetariánkou, protože dříve sehnat maso zvířat, která nebyla chovaná v neetických podmínkách, to bylo skoro nemožné. Na maso jsem opět přešla až během těhotenství,” vzpomíná **Linda Rybová**. Novým tématem jsou pokrmy ze skanzenu, které **Kateřina Winterová** označuje jako pohádková jídla a říká: „Vždy jsem chtěla vědět, co to teče v pohádce Hrnečku vařit! Je to sladké nebo slané?”

Linda a Kateřina tak jednou nohou mají nakročeno k tradici, druhou však směřují k budoucnosti. „To jsme neviděli v žádné jiné kuchařské show. Pro nás tvůrce je velmi zajímavé, kam až nás Herbář za čtyři roky dovedl. Jsme sami zvědaví, co na to řeknou divačky a diváci,” říká režisér **Jaroslav Včela**.

„Nová řada Herbáře se posunula o kus dál a věřím, že pro diváka bude inspirativní. Linda s Kateřinou například uvaří výborná jídla podle receptů z první republiky, na něž se už skoro zapomnělo. Ukážou původní odrůdy zeleniny, která je odolnější, skvěle chutná, a kterou si samy, bez chemických zásahů vypěstují, a pak velmi stylově v kuchyni uvaří ... a sní. Čtvrtá řada Herbáře míří k přírodě, tradicím a trvalé udržitelnosti, se vzkazem: To, co jíme, ovlivňuje naše zdraví, náladu a tedy i budoucnost. Téma je mi blízké a tak jsem ráda, že mohu být u toho.”

Lada Macurová, dramaturgie

„Letošní řada Herbáře je poněkud zvláště rozkročena. Jednou nohou stojí na velmi stylizované podobě českých folklorních receptů a jídel, která se dají nazvat tradiční nebo prvorepubliková. To jsme neviděli v žádné kuchařské show. A druhou má nakročeno k budoucnosti. K budoucnosti, která je dobrá. Ekologická, elektromobilní a trvale udržitelná. Tím jsme vlastně jedni z mála v ČR, kteří se tomuto trendu věnují. Pro nás tvůrce je velmi zajímavé, kam až nás Herbář za čtyři roky dovedl. Jsme sami zvědaví, co na to řeknou divačky a diváci.”

Jaroslav Včela, režie

Kateřina Winterová: Herbář je náš životní styl

Linda Rybová: Kromě tradičních jídel nás zajímají i současné zdravé recepty



Jak byste po letech natáčení Herbář charakterizovali?

KW: Je to originální bylinková cooking show, kde jde o byliny a jejich popularizaci, vaření, biopotraviny, ekologii a trvalou udržitelnost zdrojů, módu a specifický humor. Pro nás je to vlastně životní styl.

Kdy jste začali vyznávat životní styl Herbáře?

LR: Asi nelze říct, že byl nějaký zásadní okamžik, kdy se něco změnilo. Člověk prochází vývojem. Už jako dítě jsem měla velký vztah k přírodě a k jídlu. Pak přišlo období, kdy mě příliš nezajímalo, co jím. Ale v osmnácti už jsem řešila, jak se u nás chovají zvířata. A stala jsem se vegetariánem. Tehdy bylo těžší sehnat farmářské produkty. A co se týče masa, tak to snad ani nešlo. Naprostá většina zvířat byla chována v neetických podmínkách. To byl důvod, proč jsem maso dlouho nejedla. Vrátila jsem s k němu až v těhotenství. Pak samozřejmě přišlo období, kdy mě zajímalo, co jedí děti. Takže je to přirozený vývoj.

KW: O bio a zdravější stravu jsem se

hodně začala zajímat s příchodem dětí. Ale už před tím, ještě před pubertou mě zajímaly hodně byliny. Dívala jsem se na ně často přes mikroskop. Pak přišla puberta a víc mě zajímali kluci. Ale zájem o přírodu ve mně byl vždy a stále trvá a prohlubuje se.

A kdy přišel nápad zkusit z životního stylu, který vyznáváte, udělat televizní pořad?

KW: Je to asi pět nebo šest let zpátky, kdy jsem za hranicemi v Rakousku a Německu viděla, že bio a eko jsou témata a u nás se teprve pomalu rozjíždělo. Napadlo nás, že by to mohlo zajímat i Českou televizi.

LR: Pamatuji si, jak mi to Káča řekla na balkóně v Praze na Vinohradech.

**Herbář částečně odkazuje k době, kdy žily naše prababičky, tedy k první republice. Čím Vám ta doba imponuje?**

LR: První republika byla podle mě taková naplněná nebo spíš naplňující vize a ideály. Bylo po válce. Vzniklo Československo. Bylo pro co hořet. Vznikla „nová kultura“. Současně šla nahoru ekonomika, což ale neznamená, že se měli všichni jako v černobílých filmech. Nicméně nejvíc vnímám estetiku architektury, módu, hudbu s tou dobou spojenou a duch té doby. Připadá mi to krásné, elegantní, vášnivé a přitom ještě klidné s jistým řádem.

KW: Víte, já mám tu dobu už hodně zidealizovanou a jsem také těžký escapist. Baví mě ponořovat se do dob dávno minulých, a tak relaxovat. První republika mi přijde jaksí lépe čitelná, než to co prožíváme dnes, a působí dojmem pohody, řádu a klidu. Na mě prostě v každém antiku odněkud vykoukne podobizna prezidenta Masaryka, takže už mám malou sbírku a lituji, že jsem jeho dobu nezažila. Také mě fascinují dobové tiskoviny. Listování jimi je prostě zážitek.

Herbář je zajímavý i vizuálně. Je natáčený filmovým způsobem. Jak funguje Váš tým?

KW: Režuruje to Jaroslav Včela a se svým bratrancem se podílejí na scénáři a dramaturgii. A co se týče vizuálu: Příroda je velmi krásná. My vysíláme vždy na podzim. Proto chceme divákům přinést pár záchránků léta a rozkvetlé květy. Dáváme důraz na výtvarnou stránku. Čekáme na západy slunce, protisvětla. Také jsme chtěli hezkou kuchyň a oblečení. Zjistili jsme, že se to i divákům líbí.

LR: Ta vizuální, hravá a herecká stránka je asi dalším prvkem, který nás odlišuje od jiných pořadů.

V pořadu zní i výborná muzika. Kdo a podle jakého klíče ji vybírá?

KW: Hudbu vybírá náš režisér a já mu radím. Vybíráme si to, co nás baví teď, ale i to na co jsme tancovali v mládí. Hledáme ve vodách disca, soulu, funky, elektronické hudby. Hrozně se nasmějeme a navzpomínáme u YouTube při sledování kapel. Máme tam své koně i naprosté bizarnosti, a to je zábavné. A Linda je spokojená.

**Tématem často bývají lokální a sezónní bylinky. Jak vypadá příprava pořadu?**

KW: Vše, co vaříme, je skutečné a není to podvod. Máme partnery, kterými jsou lokální výrobci. Všechny potraviny jsou bio. A sledujeme i sezónnost. Herbář se sice vysílá na podzim, ale my točíme v průběhu celého roku, abychom měli možnost pracovat s co nejvíce sezónními potravinami v tu danou dobu.

Jakou bylinu, která se později třeba stala nezbytnou součástí Vaší kuchyně, jste objevili při natáčení Herbáře IV. a?

LR: Určitě černucha. Je to zvláštní bylina zvláštní vůně a chutě. Příští rok ji asi zasadím.

KW: Ano, letos jsme na Herbářovu zahradu vysely černuchu setou, alias černý kmín a nejenom že je to působivá okrasná bylina, alespoň pro mě, tak má i obrovské množství benefitů pro naše zdraví a je chuťově zajímavá.

Spousta receptů je i v knihách Herbář. Kdy jste se rozhodli ji vydávat?

LR: Většinou když někdo má cooking show, brzy k němu vyjde i kuchařka. Je to asi přirozené. Diváci nesedí u televize s notýskem a tužkou a takto mají možnost vyzkoušet recepty, podle kterých v Herbáři vaříme. V knize jsou často recepty podrobnější a také základní informace o bylinkách, které využíváme.

KW: V každé sérii se zabýváme nějakými tématy a ty jsou zohledněny i v těch knihách. Takže to není jen kuchařka.

Jaká témata se objeví ve čtvrté sérii Herbáře?

KW: Naší oblíbenou rubrikou jsou jídla ze skanzenu, což jsou jídla, o kterých se občas někde dočtete, ale nikdy nemáte možnost je ochutnat.

Chutnají vám tyto velmi staré pokrmy?

KW: Jsou velmi dobré. V podstatě jsou to pohádková jídla – škubánky, jáhlová kaše. Vždy jsem chtěla vědět, co to teče v pohádce Hrnečku vař! Je to sladké nebo slané?

LR: Tato jídla jsou velmi jednoduchá na přípravu a ze základních surovin, které měli všichni doma. Musím říct, že asi tím, jak jsou jednoduchá, tak jsou velmi vhodná pro děti, kterým moc chutnají.



**Kdy se Vaši fanoušci mohou těšit na knihu Herbář 4?**

KW: Čtvrtý díl naší knihy „Vaříme podle Herbáře“ vyjde v polovině října a od té doby bude k sehnání v obchodech a na e-shopu ČT. Čtenáři se mohou těšit na spoustu receptů a tipů nejen z pořadu, ale i na nezbytného průvodce bylinami a povídání o tradicích a krásách ročních období. V neposlední řadě musíme vzpomenout na nádherné fotografie Adama Holého, který nás celým natáčením jako vždy provázel.

Jedním z aktuálních témat jsou jídla ze skanzenů. Máte nějaký oblíbený skanzen. Případně, který Vám nabídl nejvíce receptů?

LR: Asi klasiku - Rožnov pod Radhoštěm, protože se tam točily dvě pohádky, ve kterých jsem hrála. Tím pádem ho znám nejvíc. Ale hodně jich znám z vyprávění. Můj muž je totiž milovník skanzenů. Ze

skanzenů jsme zařadily do Herbáře recept na Uhlířinu a ta mi hodně chutnala.

KW: Ono se vlastně slovo skanzen nemá používat. Ale takový „soubor lidových staveb“, jak zní jeho správné označení. Na Veselém kopci je úžasný. Zde jsme i natáčeli přípravu tradičního svatebního koláče. Jinak jsem navštívila takových míst několik, ale často jezdíme i s rodinou do Podorlického skanzenů a do Přerova nad Labem.

Věnujete se jídlům našich prababiček. Kde získáváte informace?

KW: Je to docela bádání. Prošli jsme spoustu knihoven, antikvariátů, prvorepublikových časopisů a herbářů, kde nacházíme různé recepty. Mám doma čtyři krabice materiálů, ze kterých čerpám.

LR: Zdroje jsou právě tyto staré knihy, nebo čerpáme takzvané rodinné bohatství v našich rodinách nebo v rodinách našich blízkých. Pátráme po jejich rodinných receptech. Kromě tradičních jídel, nás zajímají i současné zdravé recepty. Ty pocházejí z restaurací v Praze, které se na zdravou výživu specializují. A posledním velkým zdrojem je internet.

Obracíte se do minulosti, ale zároveň sledujete trendy. Jak lze staletím prověřená moudrost propojit s moderními trendy, které se často rychle mění?

KW: Hlavní v pořadu jsou zdravé potraviny, které nejsou nijak modifikované, nejsou chemicky ošetřované, jejich pěstování je šetrné k přírodě a vodním zdrojům a při jejich zpracování se používá čistá energie. Takže nám primárně nejde o to, aby to bylo starodávné. Ano, ve středověku nic takového nebylo, proto je to logické. A ano, sledujeme trendy a víme, že teď je moderní třeba raw strava, tak proč to nezkusit. Důležité pro nás ale je pracovat se zdravými surovinami.

LR: I když hlavní myšlenkou Herbáře není ukazovat nové směry, tak nás to baví. Tahle doba přináší výzkumy, které jsou zajímavé, třeba o tepelně zpracovaných potravinách, tak proč je nevyužít a neseznámit s nimi diváky. Také chceme představit nové potraviny, které jsou nově k dostání, anebo potraviny, které tu byly, ale pak vymizely. Nás ty moderní věci baví, ale nechceme je představovat za každou cenu a prosazovat něco jen proto, že to zrovna frčí.



Ochutnávka receptů z Herbáře IV

Dýňové palačinky s hruškami v sirupu

Nejvhodnější je druh zimní dýně, která má sladkou dužinu. - To je sice pravda, ale pryč s teorií! Chceme to jíst hned! Je to totiž lahůdkový dezert, hodný hvězdy od Zdeňka Pohlreicha! Doporučujeme všem restauracím na jídelní lístek!

Palačinky

250 g hladké mouky
4 lžice třtinového cukru
½ lžičky jedlé sody
1 lžička kypřicího prášku
1 lžička mleté skořice
špetka mletého muškátového oříšku
špetka soli
1 vejce
300 ml podmáslí
150 g dýňového pyré
3 lžice másla

Hrušky

4 hrušky
1 lžice másla
100 ml javorového sirupu
150 ml vody
½ lžičky mleté skořice
špetka mletého muškátového oříšku

Hrušky oloupeme, rozpůlíme, zbavíme jádřince a nakrájíme na plátky. V hrnci rozeřejeme máslo, vložíme hrušky, opečeme je z každé strany 1 minutu, zalijeme javorovým sirupem a vodou, poprášíme skořicí a muškátovým oříškem a vaříme na středním stupni doměkka, zhruba 25 minut. Mouku promícháme s cukrem, jedlou sodou, kypřicím práškem, skořicí a muškátovým oříškem a zlehka osolíme. Vejce rozšleháme v podmáslí a vmícháme pyré. Pomalu vlijeme do moučné směsi a stále mícháme, až vznikne hladké těsto. Nemícháme ho však zbytečně dlouhou, aby palačinky nebyly po upečení tuhé.

V pánvi rozeřejeme trochu másla, vlijeme jednu sběračku těsta a opékáme zhruba 2 minuty dozlatova. Jakmile se na povrchu začnou tvořit bublinky, obrátíme a dopečeme z druhé strany. Skládáme je na talíř uložený v mírně vyhřáté troubě. Upečené palačinky ozdobíme hruškami v sirupu a podáváme.

Porce pro 4 osoby

Doba přípravy 1 hodina

Králičí podzimní pilaf

Základem pilafu je rýže vařená ve vývaru spolu s kořením, zeleninou, ovocem a masem. Pochází z Balkánu a v Ázerbajdžánu je národním jídlem. Baví nás, že se vaří i podává v jednom hrnci a vypadá skoro vždycky dobře. Variant na přípravu je nepřeberně. Co země nebo národ, to jiný talíř. My jsme vybraly naše suroviny a sestavily herbářovou verzi. Tak ať vám chutná!

4 lžíce olivového oleje
4 králičí stehna nebo 1 naporcovaný králík
sůl a čerstvě mletý pepř
2 snítky tymiánu
2 snítky rozmarýnu
3 mrkve
1 petržel
1 červená cibule
1 patizon
4 stroužky česneku
4 lžíce másla
200 g divoké rýže
250 ml bílého vína
750 ml vývaru
2 bobkové listy
1 citron

Pokud máme nádobu na tažin, teď ji skvěle využijeme, ale stejně zafunguje i pekáč s poklicí. V tažinu nebo pekáči rozehejeme olivový olej. Maso osolíme a opepříme a opečeme ze všech stran dozlatova. Přidáme tymián a rozmarýn, snížíme na střední stupeň a opékáme doměkka.

Troubu předehejeme na 200 °C. Mezitím oloupeme mrkev, petržel a cibuli. Mrkev a petržel nakrájíme na kolečka, patizon na kostky, cibuli na plátky, česnek rozmáčkne naplocho nožem.

Jakmile maso mírně změkne, zhruba po 10 minutách, zvýšíme teplotu, necháme rozpustit máslo, vsypeme rýži a opékáme ji zhruba 1 minutu, přidáme zeleninu, cibuli a česnek a opékáme další minutu, pak zalijeme vínem a necháme ho vsáknout. Vlijeme vývar, přidáme bobkový list a strouhanou citronovou kůru a citronovou šťávu, osolíme, opepříme, promícháme, přiklopíme a vložíme do trouby. Pečeme zhruba 45 minut až 1 hodinu, až je maso i rýže měkká.

Porce pro 4 osoby

Doba přípravy 30 minut, pečení 45 minut – 1 hodina

Anotace jednotlivých dílů

1. díl – Život je krásný

To, co jíme, má vliv na naše zdraví, mysl a tedy i budoucnost. Tradiční, trvale udržitelná forma chovu a pěstování, je jedním ze způsobů budoucí existence a krásného života. Spoustu věcí přitom vymysleli už naši předci. Letošní řada Herbáře bude tímto směrem inspirovat.

2. díl – Fit díl

Kdo chce držet tempo se světem, měl by být zdravý. A kdo chce být zdravý, měl by být především v pohodě. A kdo je v pohodě, tomu je dobře.

3. díl – Podzimní

Podzim je tu ve vší parádě. Ty nejlepší staré i nové podzimní dobroty můžete ochutnat právě v tomto díle Herbáře.

4. díl – Prvorepublikový

První republika bude téměř 100 let. Jak se v této době vařilo, peklo a žilo, najdete právě v tomto díle.

5. díl – Dušičkový

Nevěšte hlavu, inspirovat vás dnes bude stylový funebrák a chuť do života Vám vrátí naše recepty.



6. díl – Budoucnost je dobrá

Čechy jsou plné bylin, plné inspirace. Čechy jsou plné jídla a skvělých regionálních receptů. Na některá místa se tentokrát Kateřina a Linda vydají, aby daly ochutnat také ze svého Herbáře

7. díl – Světový

Herbář se vydává z českých zahrádek za hranice. Vařit budeme věci světové. Kateřina dokonce pojede elektro autem až do Dánska.

8. díl - Opravdu tradiční

Ono se řekne tradiční. Ale co je opravdu tradiční? Kde leží ta doba, která určuje tradici českou? A jaké jsou ty opravdu tradiční recepty?

9. díl - Advent

Advent byl vždy časem kouzel a rozjímání. U nás v Herbáři tomu tak je dodnes.

10. díl - Byliny pod stromček

Nejen to co jíme, ale také, jak se staráme o svůj zevnějšek, se projevuje na našem zdraví. A dokonce tím vším můžeme obdarovat své blízké. Tušíte správně, budeme připravovat vánoční dárky.

11. díl - Z Prahy

Za čtyři roky Herbáře jsme zapomněli na Prahu. I tady můžete žít svůj bylinkový život a užívat si různé zajímavé trendy. Jak? Tak se dívejte.

12. díl - Vánoce

Už jsou tu zase. Po roce, vánoce, vánoce přicházejí, zpívejme, přátelé... Klasika. Copak asi budeme vařit?



moderátorky: Kateřina Winterová, Linda Rybová

režie: Jaroslav Včela

scénář: Miroslav Včela

dramaturgie: Lada Macurová

manažer vývoje: Jan Potměšil

manažer realizace: Martin Kopřiva

vedoucí výroby: Renata Vlčková



Kontakt pro média

Daniel Maršalík

606 464 922

daniel.marsalik@ceskatelevize.cz

fotografie

<ftp://ceskatelevize.cz/>

pavel.kral@ceskatelevize.cz

Česká televize – Tiskové oddělení Kavčí hory, 140 70 Praha 4 T: +420 261 133 312 F: +420 261 218 599

E: pressct@ceskatelevize.cz www.ceskatelevize.cz/press RSS: www.ceskatelevize.cz/rss/tiskove-zpravy