

## Jak udělat dobré knedlíky?



Český houskový knedlík je pojem. Vařil se běžně dávno před vznikem rakousko-uherské monarchie a rozšířil se i daleko za její hranice. **Houskové knedlíky zdobily talíře chudých i majetných, neboť kuchařkou na statku, panství či honosném domě bývala téměř vždy žena z lidu.** Jak by mohl chybět v kuchařce naší slavné Magdaleny Dobromily Rettigové...

## Jsou knedlíky zdravé či nikoliv?

Dobrý český knedlík nás **reprezentuje při setkáních státníků na nejvyšší úrovni.** A nejsou to jen houskové knedlíky, kterými se česká kuchyně pyšní. Co takové bramborové nebo ovocné? Dietologové se na knedlíky koukají nepřátelsky, ale kdo říká, že jich musíme sníst na posezení dvacet? Prof. MUDr. Josef Koutecký, významný český lékař a zakladatel dětské onkologie u nás, jednou prohlásil: „*Zdravé je to, co chutná, pokud se ctí míra.*“ A když už chcete za každou cenu ctít pravidla zdravé výživy, můžete **zkusit třeba knedlíky z pohankové mouky.**

## Naše knedlíkové tipy:

1. Nejvhodnější na knedlíky je **hrubá mouka.**
2. Na **půl kila mouky** postačí **2 žloutky.**
3. Zpracovávané těsto nesmí být tuhé, ale řádně vypracované, to znamená že **na těstě se musí tvořit “bublinky”, které pak při vaření knedlík zkypřují.**

4. Těsto necháme **kynout necelou hodinu** přikryté utěrkou.
5. Knedlík při vaření **musí mít vždy dostatek vody, ve které se vaří**. Jinak jeho povrch oslizne a stává se těžko stravitelným.
6. Knedlíky vkládáme vždy **do vroucí a mírně osolené vody**.
7. Ve vařící vodě knedlíky **po 2 minutách vaření lehce vařečkou zvedneme od dna** (aby se nepřilepily) a ve vodě je **obrátime** (aby se rovnoměrně uvařily). Pozor, abychom je nepoškodili.
8. Doba vaření je závislá na velikosti knedlíku, proto **před dovařením provedeme zkoušku tak, že pícháme do knedlíku špejli**. Pokud není dostatečně vařený, těsto se na špejli lepí.
9. Hotové knedlíky z vody **vyjímáme pomocí dřevé lopatky**, abychom nenabírali i vodu – pěkně odkapou.
10. Hotové knedlíky vyjmeme a **rychle pokrájíme na tenké plátky a vkládáme do mísy, kterou přikryjeme utěrkou** a talířkem tak, aby se knedlíky nemačkaly. Pokud chceme knedlíky udržet teplé co nejdéle, vložíme celou mísu s nimi **do peřin**.
11. Trháme je pomocí vidliček na dvě půlky – zpravidla u ovocných druhů. Ostatní **krájíme na plátky (nejlépe silnou nití)** a podáváme jako přílohu.
12. Máme-li knedlíků více, vaříme je radě nadvakrát, abychom je stačili včas vyjmout z vody. **Delším časem by se rozvařovaly a vyjmutím všech najednou by rychle byly ochlazeny a mohly by se srazit**.
13. **K správnému ohřevu knedlíků používáme pařáček, na kterém knedlík zvolna ohříváme 3 až 5 minut**. Pokud používáme mikrovlnnou troubu, vložíme plátky knedlíku nejprve **do igelitového sáčku vypláchnutého vodou a v mikrovlnce zahříváme maximálně 1 minutu**.

## Knedlíkové recepty

Jestli jste si mysleli, že knedlík může být jen kynutý, houskový, bramborový a ovocný, nebyla to v žádném případě pravda. Přečtěte si s námi následující text a **budete žasnout nad tím, kolik knedlíků nabízí nejen naše česká kuchyně, ale i kuchyně našich sousedů...** Celý článek naleznete [ZDE](#)