

Řádky o medu (7) Med v kuchyni

Z hlediska využití všech výživových kvalit medu doporučíme a upřednostníme konzumaci medu v syrové, čerstvé formě, tedy přípravou zastudena – na chleba, do nápojů a salátů, nanejvýše do horkého čaje těsně před konzumací.

Nelze ale opomenout, že med má široké použití v kuchyni obecně a gastronomické využití medu je tedy mnohem, mnohem širší a významnější. Využívá se při tom jak jeho specifické chuti a aroma, tak unikátního složení. Jeho použití v „cukrářské“ výrobě namísto cukru je logické, často zde má ale nezastupitelnou úlohu: svým sacharidovým složením zajistí sladkému pečivu křehkou konzistenci a významně prodlužuje trvanlivost. Z uvedeného důvodu je zejména perníkárství na využití medu přímo závislé. Sladké perníkové srdce by bez medu bylo tvrdé a nepřístupné jako kámen. Perníkářské řemeslo, které se po mnoho staletí rozvíjelo například na Slovensku, bezprostředně souviselo s uměním řezbářským, neboť perníkové těsto se nalávalo do dřevěných forem nejrůznějších tvarů a s vydlabanými nádhernými, sofistikovanými obrazy, výjevy, ornamenty. A víte, že zmíněný tvar srdce, u nás s perníkem neoddělitelně spojený jako symbol přátelství a lásky vyjádřený obdarovávané osobě, přišel do našich končin postupně přes Egypt až od Koptů žijících na území dnešní Etiopie?

Jak na perník?

Vězte, že na perník je nejlepší žitná, chlebová mouka. Nicméně i hladká pšeničná se akceptuje. Zkušená slovenská perníkářka nám doporučila upřednostnit starší, nezvlhlou, na omak velmi jemnou mouku, která se s medem nejlépe váže. Med musí být zásadně tekutý. Těsto se zjemňuje čerstvým vajíčkem, buď celým, anebo jen žloutkem, který můžeme pečlivě rozetřít s trochou cukru. Aplikují se „klasická“ perníková koření – skořice, hřebíčky, anýz, muškátový ořech, vanilka, zázvor, kardamon. A prý nemusíme kořením šetřit, snad jen s hřebíčkem opatrněji. Trocha citronové anebo pomerančové kůry je ku prospěchu - a nejlépe kandovaná pomerančová kůra! Některé recepty zahrnují i sušené či kandované ovoce (hrozinky, datle, fíky aj.). Kromě trochy másla a mléka je pak nezbytnou ingrediencí kypřící prášek. Dobře promíchané těsto musí mít optimální hustotu, která umožní, aby po odpočínutí mohlo být snadno rozváleno (3-4 mm tloušťky pro menší perníčky, až 5 mm pro větší tvary pečiva). Lesku dosáhneme potřením směsí vajíčka s vodou. Samostatnou výzvou je samozřejmě zdobení perníčků.

Nejenom sladké

Med se ovšem s úspěchem využívá a ve „slané“ kuchyni. V marinádách na naložení masa či v omáčkách a dresincích je dnes již běžnou součástí řady receptů. Maso získá delikátní chuť a aroma. Můžeme jen doporučit a vězte, že i improvizací dosáhnete u hostů nečekaného úspěchu.

Co je to „pekařský med“? Je jiný? V čem se liší od „normálního“ medu?

Trh nabízí i tzv. pekařský (průmyslový) med. Musí samozřejmě splnit podmínky zdravotní nezávadnosti, jinak by nemohl být nabízen; je určen pro pekařské - průmyslové zpracování. Odlišný od medu určeného k přímé spotřebě je v tom, že může např. obsahovat vyšší obsah vody, či být zahřátý nad povolenou mez. Takový med musí být na obalech označen údajem, že je určen pouze na vaření, pečení nebo jiné zpracování. Používá se ovšem zejména v průmyslové výrobě. Výrobek z něj pak lze pojmenovat ‚medový‘, ale ve složení musí být uvedeno pekařský, popřípadě průmyslový med.

Dobrou chuť a medem na Vaše zdraví.

Ing. Libor Dupal, předseda Sdružení českých spotřebitelů, www.konzument.cz; dupal@regio.cz