

Špízy s kuřecím masem

4 porce

Suroviny:

- 400 g kuřecích prsou
- 3 středně velké cibule (2 žluté, 1 červená)
- sůl
- olej na pečení (řepkový)

Na marinádu: 1-2 lžice medu, 2-3 lžice oleje, cca 4 cm zázvoru nebo koření na kuře

Na hořčicový dip: 250 ml zakysané smetany, 2 lžice plnotučné hořčice, citrónová šťáva, sůl

Příloha: čerstvý kváskový chléb nebo rýže nebo pečené brambory

Postup:

Nejprve si připravte maso, aby se mohlo chvíli marinovat, než budou hotové ostatní ingredience. Omyté maso nakrájejte na kousky cca 3 x 3 cm, vložte do mísy a osolte. Zakapte medem a olejem a přidejte nastrohaný kořen zázvoru nebo koření. Maso promíchejte a nechte stranou marinovat. Cibule rozkrojte na polovinu, pak napříč na čtvrtinu a poté od sebe odloupejte jednotlivé vrstvy. Když jsou ingredience takto připravené, napichujte kousky střádamě na jehlice nebo dřevěné špejle. Na pánev nalejte olej a nechte mírně rozpálit. Špízy opékejte a rovnoměrně otáčejte, dokud maso nezíská zlatavou barvu. Můžete zkusit kousek odlomit, abyste poznali, zda je maso uvnitř již propečené. Nebo je možné špízy vložit do pekáčku, lehce podlít vodou a péct v troubě při 180 stupních asi 15 až 20 minut. Po 7 až 10 minutách pečení špízy zkontrolujte a otočte. Hotové špízy servírujte s čerstvým chlebem a hořčičným dipem nebo s dušenou rýží nebo s pečenými bramborami.

Dip: Suroviny na dip promíchejte v míse, dochuťte solí a pár kapkami citrónové šťávy.



I když slovo masopust naznačuje, že bychom se měli „pustit masa“, opak je pravdou a postní doba následuje až po masopustu, kdy se máme dosyta najíst, a to právě tím nejsyťejším pokrmem, masem. Špízy jsou hravá varianta jídla, které je radost připravovat. Ke špízům je ideální hořčice, nakládaná zelenina či smetanový dip. V létě je možné špízy doplnit zeleninou: cuketa, papriky, cherry rajčátka. Variace napíchnutých kousků je čistě na fantazii a chutích kuchaře.

MASOPUST

Masopust je období, které začíná po Třech králich v lednu a končí na Popeleční středu, tedy šest týdnů před Velikonocemi, kdy začínal čtyřicetidenní velikonoční půst. Jako masopust (dle kraje také fašank, ostatky, končiny) se dnes nejčastěji označuje vyvrcholení a konec tohoto období - masopustní průvody a obchůzky s maskami, které začínají na Tučný čtvrtek, poslední čtvrtek masopustního období. Masopust je spojen s veselím, zábavou, tancem, hodováním, pitím, zabijačkami, pečeněmi, klobásami a koblihami. U nás se v tuto dobu konají maškarní plesy, ve světě karneval. Slovo „karneval“ pochází z italštiny a znamená „opustit maso“. Podobně český „masopust“ znamená něco jako „pustit maso“, protože po období hojnosti masa začínal dlouhý předvelikonoční půst.

Motivační video

Skvělou motivací k masopustnímu vaření je videoklip od Hradišťanu „Karneval“.

Z čeho dnes vaříme?

Masopust je obdobím, kdy se pořádaly zabijačky a lidé si dopřávali tučná, smažená a vydatná jídla. V hlavní roli dnes bude maso. A s ním souvisejí otázky: odkud se maso bere? Jaký je rozdíl mezi masem pocházejícím z velkochovu, z biofarmy nebo od babičky z vesnice? Co je to welfare zvířat? Jak si představujete velkochov? Kdo je to vegetarián a kdo vegan? Jak často jíme maso? Víte, odkud pochází maso, které kupujete? Znáte nějakou farmu v okolí? Pro bližší seznámení s ekologickým zemědělstvím využijte karetní hru „Příběhy z farem“: <https://www.skuteczdravaskola.cz/metodicke-materialy-1/pribehy-z-farem>

Tipy ke stolování

Společnou hostinu můžete pojmout jako vrchol vašeho masopustního veselí: v tradičních maskách (medvěd, bába s nůši, strakatý, slaměný, turci, kobyła, kominík...) nebo v maskách podle vlastního návrhu. Maska propůjčovala lidem anonymitu a poskytovala možnost nevázané zábavy, kterou by si lidé jinak nedovolili. Také výzdoba může být karnevalová: balónky, ozdobné řetězy, obrázky masek, jitrnice vyrobené z punčochy vycpané látkou...

Povídání u stolu

Proč lidé nosili masky? Jaké je to stát se někým jiným? Kdy si nasazujeme masku a hrajeme nějakou roli? Stává se to někomu i u jídla? Může být vegetariánství nebo veganství maskou? Má to nějaké výhody, nevýhody?