

Svatomartinské rohlíčky

30 rohlíčků

Suroviny:

- 450 g hladké mouky
- 250 g másla
- 4 žloutky
- 150 ml smetany (30 %)
- 2 lžice moučkového cukru
- sůl
- vejce na potřeni
- moučkový cukr na posypání

Na ořechovou náplň: 175 g mletých vlašských ořechů, 125 g moučkového cukru, 1 lžička vanilkového extraktu, 2 bílky

Nádivka do rohlíčků může být také maková nebo povidlová.

Postup:

Těsto: Mouku dejte do mísy. Přidejte na kostičky nakrájené máslo, žloutky, smetanu, cukr a špetku soli. Těsto zpracujte rukama nebo v robotu. Je potřeba vypracovat nelepivé těsto, které bude pěkně držet. Těsto zabalte do fólie a nechte odpočinout v lednici (alespoň 30 minut).

Náplň: V jiné míse smíchejte mleté ořechy s cukrem, vanilkovým extraktem a bílky. Vzniknout by měla tužší a lepivá jednolitá hmota. Odpočaté těsto rozdělte na pět stejných dílů. Každý díl těsta vytvarujte do koule a potom rozválejte na tloušťku okolo 3 mm pěkně dokulata. Nožem pak z kruhu vykrojte 6 stejně velkých trojúhelníků. Ořechovou náplň postupně odebírejte a každý kousek vytvarujte do malého válečku. Náplň položte k základně trojúhelníku a volné těsto potřete trochou rozšlehaného vajíčka. Okraj trojúhelníku přehněte přes náplň, odtud rolujte. Okraje ruličky stiskněte pevně mezi prsty, aby se těsto na koncích spojilo, a ohněte do tvaru rohlíčku. Připravené rohlíčky rozložte na plech (nepřilnavý, na silikonovou podložku nebo na pečicí papír) a potřete vajíčkem. Pečte v předehřáté troubě při 180 stupních asi 15 minut dozlatova. Hotové rohlíčky zasypte moučkovým cukrem.



Množství cukru v receptu můžete hodně snížit nebo cukr úplně vynechat. Bílou mouku můžete nahradit špaldovou jemně mletou.

Skvělý videonávod na rohlíčky najdete zde: <https://recepty.cuketka.cz/martinske-rohlicky/>

SVATOMARTINSKÉ POSVÍCENÍ

Za starých časů v tomto období končil hospodářský rok. S příchodem chladného počasí skončily venkovní zemědělské práce, úroda byla pod střechou. Čeládka v tuto dobu dostávala mzdu za celý rok, opouštěla službu nebo si sjednávala novou. Co nevidět měl začít šestitýdenní půst až do Vánoc. Byl to čas svatomartinských posvícení, hodů a zábav. Čas dopřát si vydatná a tučná jídla, a připravit se tak na dlouhé zimní hladové měsíce. Mezi posvícenské dobroty tradičně patří pečená husa s knedlíky a zelím a další pochoutky z husy, například paštika z husích jater. V této roční době má totiž husa nejchutnější maso. Celé léto se pásala na zelené trávě a pak ji ještě vykrmili šiškami. S časem hodování a bujarého veselí je spojeno také mladé svatomartinské víno, první víno nového ročníku. Na stole nechyběly ani sladké dobroty, například svatomartinské rohlíčky.

Z čeho dnes vaříme? Bílá mouka a cukr!

Obvykle vaříme ze základních potravin, ideálně lokálního původu, ze sezónní zeleniny a ovoce. Nepoužíváme průmyslově zpracované potraviny. Dnes učiníme výjimku: na našem stole je bílá mouka a cukr, které považujeme za průmyslově zpracované produkty. Bílá mouka vzniká tak, že z obilného zrna je při mletí odstraněno to nejcennější: vnější obal a klíček, které obsahují důležité živiny (vitamíny, minerály, vlákninu) a zůstalo jen jádro obsahující bílkovinu gluten (lepek) a polysacharidy (škrob). Proč pečeme rohlíčky z bílé mouky a cukru? Je to výjimka při zvláštní příležitosti. Inspirujeme se tradicemi. Bílá mouka a cukr se používaly právě jen při mimořádných, slavnostních událostech. Dnes se bílá mouka a cukr nadužívá, obojí jíme prakticky denně a to našemu zdraví neprospívá.

Z čeho ještě vaříme? Hádejte, kdo jsem!

Jsem potravinou podzimu a zimy, kdy jsem přirozeně k dispozici a kdy by strava měla obsahovat nejvíc kalorií. Jsem velmi výživný, protože jsem z více než 60 % složen z tuku, ale jsem také bohatým zdrojem bílkovin, vitamínů (ze skupiny B a vitamín E), minerálů (fosfor, draslík, železo, hořčík, vápník) a stopových prvků (zinek, měď, mangan). Jsem potravinou pro dobrou náladu a správné fungování mozku. Taky trochu jako mozek vypadám. *(vlašský ořech)*

Jak vznikla tradice pečení svatomartinských rohlíčků

Svatý Martin byl římský voják, který se stal biskupem. Legenda vypráví, že jednou uprostřed nevlídné a sychravé noci vojáka jménem Martinus u městských bran zastavil žebrák třesoucí se zimou. Martin mečem rozetnul na dvě části svůj vojenský plášť a s chudákem se o něj podělil. Stal se tak symbolem laskavosti, nesobectví a pomoci v nouzi. Podělíme se také o část sladkých rohlíčků, které dnes upečeme? Komu ve škole i mimo školu je můžeme nabídnout? K pečení svatomartinských rohlíčků se váže několik legend. Jedna vypráví o tom, že Martin měl nevlastní matku, macechu, která ho chtěla otrávit. Upekla mu rohlíčky a do jednoho dala jed. Aby tento otrávený rohlíček pak sama poznala, zahrnula jej. Když ale rohlíčky vyndala z pece, byly zahrnuté všechny a macecha sama snědla ten otrávený. Jiná pověst říká, že rohlíčky jsou proměněné podkovy koně svatého Martina, který tak chtěl pomoci hladovějícím. Která z těchto dvou legend se vám líbí více?

Domácí nebo kupované?

Najděte na internetu (nebo přečtěte z obalu) složení některých oblíbených kupovaných sušenek a porovnejte jejich složení se složením našich rohlíčků. Čím se liší? Vidíte tu dlouhou řadu složek na etiketě kupovaných sušenek? Oproti tomu naše rohlíčky jsou složeny jen z několika základních surovin. Neobsahují žádná aditiva/éčka ani zbytečně velké množství rostlinných tuků. Jsou upečeny z poctivých surovin, s radostí, láskou a péčí.

Tipy na výzdobu stolu

Pod skleničky s nápojem vystřihneme vločky z bílého papíru (Martin přijíždí na bílém koni), do vázy šípky, větvičky plané trnky, listy.

Povídání u stolu

Jak často jíme jídla z bílé mouky? Jak to máme s konzumací cukru? Je pro nás sladké pečivo sváteční pochoutkou nebo je jíme každodenně? Co pro nás znamená, když se řekne „sváteční jídlo“? Co s tím máme spojené? K čemu jsou sváteční dny v životě? Pokud jíme sladkosti každý den, jsou nám pak něčím zvláštní nebo spíše zevšední? Proč bychom neměli jíst jídla z bílé mouky každý den? Proč bychom měli omezit konzumaci cukru? Máme-li sladkosti k dispozici každý den, přicházíme o pocit výjimečnosti, svátečnosti. Všední a sváteční dny se nijak neliší. Není to škoda? Jak si myslíte, že dny sváteční a běžné vnímali lidé v minulosti?