

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

# DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci mohou během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako devátou jsme vybrali **španělskou kuchyni**.

## *Jídelníček na pátek 13.6.2014*

Španělská česneková polévka

*Sopa de ajo español*

Krůtí palea (krůtí dušené maso se zeleninovou rýží)

*Turquía paella (guiso de pavo con arroz de verduras)*

sladký španělský salát, ovocná šťáva

*dulce ensalada española, jugo de fruta*

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje Bon appetito*

## Španělská kuchyně

Španělská kuchyně je ovlivněna stravováním Arabů a Židů, kteří žili na Pyrenejském poloostrově ve středověku, stejně jako kulinářským uměním „nového světa“ (viz mnohasetleté španělské koloniální panství v Americe) a na severu i francouzskou kuchyní. Existují jídla typická pro celou zemi, byť jsou v otázce stravování mezi jednotlivými španělskými regiony samozřejmě rozdíly.

Podobně jako jinde ve Středomoří se tu velmi hojně užívá olivový olej, jehož je Španělsko největším producentem i konzumentem na světě, a také další charakteristické součásti jižanské kuchyně: česnek, cibule, rajčata, papriky... Ke španělské kuchyni neodmyslitelně patří zeleninové saláty. Vlivu Arabů lze přičíst používání koření jako šafrán a římský kmín, rozšíření medem slazených sladkostí či přidávání ovoce a mandlí do nejrůznějších jídel.

Španělské stravovací zvyklosti se výrazně liší od našich. Snídaně není příliš důležitá. Hlavním jídlem dne je oběd, který má často několik chodů. Podává se ale až mezi 13:30 a 16. hodinou. Po obědě následuje siesta, odpočinek, během něhož je neslušné např. dojednávat pracovní schůzky. Tomu odpovídá většinou i pracovní doba. Večere už je lehčí, ale nezačíná dříve než ve 21 hodin, výjimkou není ani 23. hodina!

V restauraci je potřeba dávat pozor, zda je v ceně zahrnuta DPH ve výši 7 % (IVA incluido / no incluido). Cenově výhodné jsou tzv. menú del día, která se skládají z několika chodů.

### *Jídlo*

**Jamón serrano** – sušená šunka. Přívlasek serrano naznačuje, že se sušila v horách. Dnes je horský vzduch často nahrazen umístěním v nějakém sklípku. Noha zabitého prasete (kýta) se nechá několik dní v mořské soli, potom se sůl odstraní a šunka se pověsí na místo s předepsanou teplotou a vlhkostí, aby dozrála.

Podle typu šunky se může nechat sušit až dva roky. Sušení šunku utěsňuje, proto může viset ze stropu španělských barů, aniž by bylo kolem ní hejno much. Jde o jakousi španělskou verzi parmské šunky.

**Paella** – nejslavnější španělské jídlo je založené na rýži, jejíž pěstování přinesli do země Arabové. Pochází z Valencie, ale dělá se po celé zemi v mnoha variantách. Název paella označoval původně pánev se dvěma držadly, na níž se jídlo připravuje.

Do pánve s rýží se přidává nejčastěji kuřecí maso nebo mořské plody, dále zelenina (cibule, česnek, rajčata, papriky), z koření zejména šafrán, pokud je k dispozici. Dnes je šafrán kvůli vysoké ceně často nahrazován barvivem a mletou paprikou. Chutě všech surovin se vstřebají díky dlouhému vaření na mírném ohni.

**Tortilla española** – národní jídlo, omeleta ze syrových brambor, vajec a cibule. Často se servíruje studená.

**Gazpacho** – hustá studená polévka, rozmačkaná směs rajčat, papriky, česneku, cibule, strouhanky, citrónu a oleje.

**Charcutería** – obecné označení pro sušené vepřové produkty, např. kořeněné klobásky známé jako chorizo.

**Lomo** – plátek masa z vepřového hřbetu (nachází se pod žebry zvířete).

**Pescado, mariscos** – ryby a mořské plody. Jedí se všude, po celé zemi jsou velmi oblíbené, ale nejlepší jsou samozřejmě přímo na pobřeží.

**Bacalao** – nasolená treska, která se před vařením namáčí, aby znovu získala vlhkost.

**Bocadillo** – obložená bageta s nejrůznějšími příchutěmi.

**Sendvič** – většinou se pod ním rozumí dva kousky chleba s vloženým plátkem sýra a šunky.

**Churros con chocolate** – podlouhlá kobliha smažená ve vrstvě oleje (a tedy hodně mastná), která se namáčí v čokoládě.

**Flan** – dezert podobný francouzskému crême caramele. Jedná se o koláč z křehkého nekvašeného těsta, na němž je otevřená vrstva pudinku.

**Turrón** – mandlová nebo oříšková pasta s medem, skořicí a piniovými oříšky.

**Tapas** – malé pikantní jednohubky, které se podávají před jídlem, ale i během celého dne a hlavně večera ke sklenice vína nebo sherry. Tapas se jedí rukama bez příborů a talířků. V barech se kdysi dávaly k pití zdarma, dnes už tento zvyk mizí a většinou se za ně platí.

Název tapa znamená v překladu „víko“ a vznikl v Andalusii, kraji sherry. Majitelé tamních barů pokládali často přes sklenku drinku plátek chleba, aby zabránili v přístupu mouchám. Později se vyvinul zvyk dávat na plátek chleba malý slaný kousek jídla, který měl povzbudit chuť k pití. Z toho se vyvinuly tapas.

Dnes je možné setkat se s velkým množstvím druhů těchto jednohubek – bývají to např. olivy, sušené maso nebo sýr, bramborový salát, cizrna se špenátem, kousky nejrůznějšího masa nebo mořských plodů, ančovičky atd.

### *Pití*

**Káva** – bývá silná a Španělé jí dávají přednost před čajem. Vynikající je také „café con leche“, tedy káva s mlékem, která se podává ve větším hrnku s velkým množstvím mléka.

**Čokoláda** – Španělé ji dovezli z Mexika a přijali s nadšením. Jako nápoj se často k snídani pije hustá čokoláda spolu s koblihou churro.

**Horchata** – studený mléčný nápoj z mandlí nebo tzv. tygrích ořechů (španělsky chufas), což ve skutečnosti nejsou ořechy, ale hlízy šáchoru jedlého.

**Granizado** – ledová tříšť s příchutí, nejčastější bývá citrónová. Je velmi sladká, ale v létě dokonale osvěží.

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

# DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci mohou během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako osmou jsme vybrali **ruskou kuchyni**.

## *Jídelníček na středu 21.5.2014*

Polévka Šči letní (zeleninová polévka)

*Суп Научно летом*

Sankt Peterburg Stroganov (hovězí nudličky) s těstovinovými nudlemi

*Санкт Петербург Строганов (говядина лапша) с макаронами лапша*

salát z kysaného zelí s mrkví, ovocná šťáva

*салат из квашеной капусты с морковью, фруктовый сок*

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje Приятного аппетита!*

## Ruská kuchyně

Ruská kuchyně má svůj původ v obyčejné stravě rolníků, kteří často žili ve velmi drsném klimatu. Živil se především bramborami, kapustou, okurkami, cibulí a samozřejmě chlebem. Jednoduchou stravu si ochucovali kysanou smetanou, koprem či petrželí. Na dlouhou zimu většinou nakládali zeleninu a z ovoce si dělali džemy.

Sklizeň žita, ječmene, pšenice a prosa umožňovala výrobu mnoha druhů chleba, palačinek a lívanců, ale také vodky, piva a kvasu. Brambory, které přivezl do Ruska podle legendy car Petr I. Veliký z Holandska, nejprve někteří konzervativci odmítali jako „ďáblové jablko“, ale v roce 1840 bylo jejich hromadné sázení nařízeno a brambory se staly „druhým chlebem“ nejchudší vrstvy obyvatelstva.

Kromě rolnické stravy položily základ ruské kuchyni i dary přírody jako např. ryby, zvěřina, houby, bobulovité ovoce a med. Základní potraviny mají v ruské kuchyni stále významné postavení. Patří k nim tmavý chléb, na který jsou Rusové hrdí a považují ho za nejlepší na světě, brambory (kartoška) a kaše (kaša), která bývá ovesná nebo z pšenice, pohanky či prosa. Obilná kaše náleží k historicky nejstarším jídlům vůbec. Všudypřítomnou ingrediencí v Rusku je kysaná smetana.

### *Jídlo*

**Boršč** – polévka, jejímž základem je vývar z kostí a masa (v Rusku obvykle hovězího) spolu s červenou řepou a jinou zeleninou. Bohatší verze této polévky se podává se slušnou porcí zakysané smetany. Ukrajinská varianta se připravuje spíše z vepřového masa a klade důraz na sytější červenou barvu.

**Šči** - kapustová polévka, která byla po tisíc let nejčastějším prvním chodem oběda jak u chudých lidí, tak u šlechty. Kromě samotné kapusty obsahuje maso, mrkev nebo petržel a koření. Také do šči se přidává smetana. Kyselější varianta se připravuje z kyselého zelí.

**Soljanka** – velmi hutná polévka s kusy masa nebo ryby se zeleninou. Kyselo-slanou příchuť jí dodávají přísady jako olivy, citron, rajčata, nakládané houby a okurkový nálev.

**Rassolnik** – další kyselo-slaná polévka z nakládané zeleniny. Jejím základem je okurkový nálev a samozřejmě jsou v ní obsaženy i neutralizující přísady jako např. ledvinky, drůbeží droby, brambory, zelenina. Navrch se přidává opět smetana.

**Ucha** - rybí polévka.

**Lapša** - slepičí nudlová polévka.

**Okroška** – studená zeleninová polévka, která se dělá z kvasu (viz kapitola pití). Zelenina nejrůznějšího druhu může být smíšená s masem nebo rybou, takže se rozlišuje okroška zeleninová, masová a rybí. Bílý kvas, který se pro výrobu používá, je kyselejší než kvas určený k pití. Do okrošky se přidává vařené vejce a samozřejmě smetana.

**Šašlik** – obdoba tureckého „šiš kebabu“ – marinované kousky masa grilované na jehlici. Maso je prokládáno cibulí. Šašlik je velmi populární v řadě zemí bývalého Sovětského svazu. Jeho název zřejmě převzali ruští kozáci od krymských Tatarů, jejichž území kdysi patřilo k Turecku.

**Bliny** – tenké palačinky podobné francouzským crêpes. Nejčastěji se dělají z pšeničné mouky, méně často z pohanky či jiných obilovin, s nejrůznějšími sladkými i slanými náplněmi. Mastí se máslem a někdy se přidává kysaná smetana.

**Pelmeně** - malé knedlíčky (či taštičky) z tenkého těsta plněné masem. Vaří se ve vodě a podávají s máslem a/nebo smetanou (případně hořčicí, křenem, octem...). Jsou podobné italským ravioli.

**Vareniky** – obdoba pelmení, knedlíčky se však plní nejrůznějšími náplněmi slanými i sladkými. Vareniki jsou spojené spíše s ukrajinskou než s ruskou kuchyní.

**Kartoška kroška** – rozkrojená brambora ve slupce, na kterou si může člověk dát přísady podle svého výběru. Jedná se o běžné pouliční jídlo a bývá skutečně výborné.

**Pirožki** – tradiční pokrm z kynutého (nebo i jiného) těsta plněného např. masem, vejci, bramborami, zelím, houbami, tvarohem a jinými náplněmi.

**Syrniki** – tvarohové taštičky zdobené džemem, medem nebo smetanou

**Hovězí Stroganoff** – dnes světoznámé jídlo, které se zrodilo v Rusku. Kousky hovězího masa s cibulí, houbami a kyselou okurkou se podávají s nakyslou smetanovou omáčkou.

**Kaviár** - rybí jikry považované v mnoha zemích za pochoutku. Nej kvalitnější kaviár pochází z Íránu a Ruska - z oblasti Kaspického moře. Cena kaviáru závisí na druhu ryby a na množství použité soli a konzervačních látek. Čím méně těchto látek obsahuje, tím je jeho cena vyšší a doba trvanlivosti kratší. Pravý kaviár, který je nejdražší, je černý a dělá se z jiker jesetera. Vzhledem k jeho vysoké ceně a také k vymírání populace jeseterů v důsledku jejich lovu se jedí i jiné druhy kaviáru, např. z jiker lososa, které jsou červené. Zatímco ve světě je kaviár symbolem luxusu, v Rusku je běžnější pochutinou, i když také poměrně drahou. Rusko je největším producentem kaviáru na světě. Tradičně se kaviár podává s toastem a máslem nebo se dává na bliny.

**Zmrzlina (moroženoje)** – je národní vášní, Rusové jí spořádají tuny a není neobvyklé vidět je jíst zmrzlinu venku i v zimě.

### **Pití**

**Čaj** – v Rusku velmi oblíbený nápoj, který se pije téměř ke každému jídlu. Čaj je vždy slazený, ale ne vždy cukrem, běžné je i slazení džemem. Chloubou domácností bývají krásně zdobené samovary, které patří k ruské kultuře už od 18. století. Samovar slouží k rychlejšímu ohřátí vody, tradičně za pomoci dřevěného uhlí. Vnitřkem samovaru prochází trubice s dřevěným uhlím, která ohřívá okolní vodu. Na vrcholu samovaru je potom konvička, v níž se ohřívá velmi silný čajový koncentrát. Malé množství tohoto koncentrátu se následně nalije do hrníčku a zalije horkou vodou. Dnes už se používají spíše elektrické samovary, které fungují podobně jako rychlovarná konvice.

**Káva** – je v zemi také běžně k dostání, ale zdaleka ne tak oblíbená jako čaj.

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

# DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci mohou během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako sedmou jsme vybrali **norskou kuchyni**.

## *Jídelníček na pondělí 14.4.2014*

Krevetový krém

*reker Cream*

Pečená norská treska se sezamovou krustou, šťouchané brambory s pažitkou,  
zeleninový salát s norskou zálivkou

*Stekt norsk torsk med sesam skorpe, potetmos med gressløk,  
vegetabilsk salat med vinaigrette norsk*

ovocná šťáva

*fruktjuice*

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje God appetitt!*

## Norská kuchyně

### *Všechny podoby ryby*

Norská kuchyně je, stejně jako každá jiná, založena na možnostech země, kde se rozvinula. V případě Norska je třeba mluvit spíše o moři než zemi. Všechny možné druhy severoatlantických **mořských ryb** a nejrůznějších mořských tvorů se tu pojídají stále ve velkém, navzdory tvrzení zlých jazyků, že (neoficiálním) národním jídlem je – jako skoro všude jinde – pizza (což minimálně o studentských kolejích samozřejmě platí). Při návštěvě rybích trhů se nenechte zmást slovníkem a tím, že třetina ryb se česky jmenuje z nedostatku našich kontaktů s mořem prostě „treska“ – jsou to opravdu všechno značně odlišně chutnající ryby.

Ryby mohou mít ovšem i velmi nečekanou podobu. Přírodní podmínky totiž vyžadují, aby domorodci uměli v návalech rybářského štěstí zakonzervovat přebytečnou potravu také na méně šťastné časy. Tradičním způsobem je sušení ryb na vysokých dřevěných konstrukcích, které můžete obvykle už zdaleka lokalizovat pomocí čichu – zvláště v oblíbeném souostroví Lofoty, které je tradičně doménou rybářů. **Sušenou rybu** pak můžete třeba okrajovat a házet ke žvýkání hladovým dětem, anebo ji na pár nocí naložit do kýble s vodou, aby se vám opět proměnila v (téměř) čerstvou.

Sušená ryba rozmáčená v kýblu vody (a následně i jakémsi louhu) je ostatně základem slavného „aromatického“ pokrmu zvaného **lutefisk** (skutečně doslova „louhová ryba“). Na anglické wikipedii můžete najít i podrobný recept. Není asi divu, že tento pokrm je oblíbeným terčem jedovatých (i doslovně!) poznámek těch, kteří mu až tak moc nefandí.

Další možností „archivace“ rybí bílkoviny je její rozemletí na moučku, z níž pak můžete uplatit želatinovité útvary různých podob – **rybí puding** (*fiskepudding*), **karbanátky** či **knedlíčky** (*fiskeboller*). Samy o sobě tyto výtvořiny asi nadšení nevyvolají, ale osmažené a v kombinaci s dobrou kořeněnou omáčkou či v jiné speciální norské úpravě se dají skutečně konzumovat (ba jsou prý i „dobré“ – alespoň tak to tvrdí domorodci).

#### ***Mléčné a jiné živočišné produkty***

Norsko má ovšem přece jen své zdroje potravy taktéž na pevné zemi. Je jimi hlavně skot všeho druhu. V nížinatějších oblastech se hojně chovají krávy, v těch vyšších pak ovce a kozy. Kromě masa (**salámy a klobásy** jsou tu také oblíbené) se hojně využívá jejich **mléko**, a to opět především k výrobě trvanlivějších **sýrů** všeho druhu. Na své si přijdou zvláště milovníci kozích sýrů (hledejte nápisy geitost, čte se „jajtust“). Norskou specialitou je zvláště nasládlý **hnědý sýr** (s přídavkem kozího mléka, ale bez zápachu), ale i bez výraznější chuti. Hnědý sýr se často konzumuje v kombinaci s marmeládou.

#### ***Plody***

V klidném mikroklimatu fjordů a údolí se ovšem mohou urodit i šťavnaté plody ovoce a zeleniny, kterou by člověk v těchto oblastech nečekal: **třešně, jablka, jahody** atd. Dají se často zakoupit cestou u silnice, podobně jako třeba **brambory** nebo jiné farmářské produkty (**med, marmelády**). Často nemusíte ani zajíždět mezi pole na statek – stačí si vzít pytlík ve stánku u silnice a v kasičce nechat žádaný finanční obnos.

V lesnatějších oblastech a na severu se uplatní i sběr lesních plodů. Specialitou severního Norska jsou morušky, které se vyskytují poměrně vzácně a jejich naleziště jsou tajemstvím, které si nesdělují ani domorodci mezi sebou. Jejich botanický název zní **ostružiník moruška**.

#### ***Pečivo***

Norsko má také své tradiční druhy pečiva, i když opět nelze čekat zázraky: listově tenké suché a křupavé placky se jmenují **flatbrød** (tedy doslova „plochý chléb“), měkčí bramborové placky se nazývají obvykle **lomper**. Norsko je ovšem dnes už samozřejmě dobře zásobeno bohatou produkcí pečiva německého a francouzského typu.

#### ***Koření***

Severské kraje nejsou tradiční doménou výrazných koření, přesto zde můžete narazit na původní bylinkové směsi, používané třeba právě na tradiční rybí stravu. Z cizokrajných koření je tu v oblibě zvláště kari a kardamon (zato tradiční český kmín tu budete hledat poněkud obtížněji).

#### ***Pití***

Norské zvyky ohledně pití se nijak výrazně neliší od těch našich. Vzhledem k vynikající kvalitě vody prakticky kdekoliv v zemi je běžné pít vodu z kohoutků. Velmi rozvinutý je tu také zvyk pít kávy a do jisté míry i čaje. Zvláště u mládeže samozřejmě dominují běžné limonády všech příchutí.

#### ***Stravovací zvyky***

V Norsku je hlavním jídlem dne večeře. Oběd, zvaný po anglicku prostě lunsj (či též lønsj, jak se to ostatně vyslovuje), je obvykle jen větší svačinka v podobě obloženého chleba (smørbrød), salátu, apod., kterou si lidé přinesou do práce nebo přímo na místě provizorně vyrobí ze zakoupených surovin. Kultura **svačín** (tzv. *niste(mat)*), podobných těm našim z 80. let, tedy chleba se sýrem, salámem a případně trochou zeleniny je dodnes v Norsku velmi živá a netýká se jenom obědů, ale hlavně oblíbených túr a výletů všeho druhu. V Norsku není dovoleno kouřit v restauracích, kavárnách, v barech ani na jiných veřejných prostranstvích a toto pravidlo se tu také poctivě dodržuje.

(Převzato ze stránek <http://www.mundo.cz/norsko/kuchyne>)

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

## DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci mohou během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako šestou jsme vybrali **řeckou kuchyni**.

### *Jídelníček na čtvrtek 20.3.2014*

Fasoláda – řecká fazolová polévka

*Φασολάδα - Ελληνική φασολάδα (Fasoláda – Ellinikí fasoláda)*

Hovězí nudličky Stifado, opékaný brambor

*Noodles βοείου κρέατος στιφάδο, πατάτες τηγανητές (Noodles voeíou kréatos stifádo, patátes tgantés)*

řecký salát

*Ελληνική σαλάτα (Ellinikí saláta)*

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje Καλή όρεξη (Kalí órexi)*

### **Řecká kuchyně**

Řekové rádi užívají života a jídlo a pití je jedním z projevů tohoto užívání. Místní lidé se scházejí s přáteli a jedí v restauracích vcelku pravidelně bez ohledu na společenské postavení. Řecká kuchyně patří k nejlepším na světě a celá řada místních jídel se stala dobře známými i v zahraničí.

Středomořské klima umožňuje pěstování mnoha zemědělských plodin, takže si Řekové potrpí na čerstvé ingredience, podobně jako je tomu i v jiných středomořských kuchyních. Nejcharakterističtější a nejstarší přísadou je olivový olej, který je obsažen téměř v každém jídle. Dále se hojně používají olivy (nejznámější jsou černé olivy z města Kalamata), rajčata, papriky, lilky, cukety, cibule, brambory, zelené fazole a okra (jedlý ibišek). Koření se celou řadou bylinek, asi nejtypičtějšími je oregano, máta a muškát.

Co se týče druhů masa, maso z ovcí a koz je daleko běžnější než ze skotu, pro jehož chov nejsou v Řecku příznivé podmínky. Světoznámý je sýr feta, tvarohový sýr ve slaném nálevu z ovčího či kozího mléka (sýr „balkán“ je naše obdoba fety). Zcela běžná jsou samozřejmě rybí jídla, zejména na pobřeží. Oblíbený je také jogurt, do něhož se často přidává vyhlášený řecký med.

V Řecku se pěstuje mnoho druhů ovoce – pomeranče, vodní melouny, broskve, hroznové víno, ale i takové druhy jako fíky, opuncie, lokvát a kiwi. Ovoce je však přece jen dražší než salátová zelenina.

Ačkoliv se Řekové nemají s Turky příliš v lásce, v řecké kuchyni je jasně patrný vliv turecké a balkánské kuchyně, což je pozůstatek dob Osmanské říše. Zajímavé je, že jídla se v Řecku donedávna podávala vlažná, protože Řekové to tak mají nejraději. Starý vtíp říká, že manželka volala manžela k obědu se slovy: „Pojď jíst, než ti to jídlo zteplá!“ Většina restaurací se však už přizpůsobila chuti turistů, kteří chtějí jídlo horké.

## **Jídlo**

**Tzatziky** – studený pokrm z filtrovaného (přecezeného) jogurtu (v Řecku i Turecku bývá z ovčího či kozího mléka), okurek a česneku. Přidává se také olivový olej, ocet a bylinky (kopr).

**Gyros** (řecká výslovnost „jiros“) – řecký fast food, který se rozšířil po celé Evropě. Jde o kořeněné maso opékané na obrovské vertikální grilovací jehle. Maso se opéká postupným otáčením grilu a od kraje se postupně odřezávají jednotlivé kousky. Jde o obdobu tureckého döner kebab a arabské šawarmy. V Řecku se nejčastěji prodává v pitě (chlebová placka) s rajčaty, cibulí a s tzatziki, v dnešní době už také s hranolkami. Názvem gyros se označuje nejen grilované maso, ale i celý takto vytvořený sendvič, někdy se zase celému sendviči říká „souvlaki“. Na gyros se používá kuřecí, vepřové nebo jehněčí maso.

**Souvlaki** – fast food z malých kousků masa a někdy zeleniny, grilovaných na menší jehlici v horizontální poloze. Jde o obdobu tureckého šiš kebabu. Podávat se může také jako sendvič v pitě se stejnými přísadami jako gyros nebo přímo na jehle anebo na talíři např. s rýží. Terminologie je dost matoucí, protože pro sendvič s gyrosem se také někdy používá název souvlaki.

**Řecký salát** (choriatiki salata – doslova „vesnický salát“) – salát, který je v Řecku všudypřítomný. Obsahuje rajčata, papriky, okurky, cibuli, olivy a sýr feta, to vše je ochuceno oreganem a zalito olivovým olejem.

**Chorta** – salát ze spařených listů špenátu, pampelišek nebo jiných zelených součástí rostlin. Může obsahovat i mořské řasy. Na listy se dává olivový olej a citron.

**Taramosalata** – nasolené rybí jikry z běžnějších ryb (např. z parmice nachové) se smísí s česnekem, cibulí, olivovým olejem a citronovou šťávou, někdy také s bramborami nebo drobkou chleba. Vznikne růžová pasta, která se potom jí s chlebem jako předkrm.

**Musaka** (moussaka) – mezinárodně známé řecké jídlo. Přestože se dělá i v Turecku, na Balkáně a na Blízkém východě a slovo pochází z arabštiny, je musaka známá především jako řecké jídlo. Tvoří ji několik na sebe kladených a zapečených vrstev různých pochutin. Tři základní (tradiční) vrstvy jsou tvořeny plátky lilku (méně často cuket), mletým jehněčím masem a bešamelovou omáčkou (ta se dělá z horkého mléka a jíšky z mouky a tuku), dále se přidávají rajčata, koření a často také brambory.

**Pasticio** (pastitsio) – další zapečené jídlo s několika vrstvami. Zapékají se tak těstoviny (makaróny) spojené sýrem a vajíčkem s mletým masem a bešamelovou omáčkou. Obsažena jsou i rajčata a koření. Pokrm se může dělat i bez masa.

**Tyropita** – taštičky z filo těsta (voda, mouka, olej) plněné vajíčky a především sýrem (nejčastěji feta).

**Spanakopita** - taštičky z filo těsta (voda, mouka, olej) plněné vajíčkem, sýrem a především špenátem.

**Boureki** – obecné označení pro filo těsto plněné zeleninovými a masovými náplněmi. Obdobně existuje v Turecku börek, v bývalé Jugoslávii burek

**Bugatsa** (bougatsa) – vrstvy filo těsta plněné pudinkem, sýrem či mletým masem. Řekové si na bugatsu často odskočí na svačinu v průběhu pracovní doby (brzy ráno doma většinou nesnídají).

**Loukaniko** – vepřová pikantní klobáska.

**Saganaki** – slaný a aromatický grilovaný nebo smažený sýr, který se podává jako předkrm.

**Dolmades** – vinné listy plněné rýží nebo zeleninou, případně i masem.

**Jemista** (Yemista) – plněná rajčata, papriky či jiné druhy zeleniny. Po vydlabání se zelenina naplní rýží či jiným obsahem podobně jako dolmades.

**Keftedes** – v oleji smažené kuličky z kořeněného mletého masa. Známé jsou v mnoha jiných zemích, např. v Turecku jako köfte a v Bulharsku jako kjufte.



**Avgolemono** – tradiční polévka, která se vaří ve svátek. Doslovný překlad zní “vejce citron”. Základem polévky je kuřecí vývar, který se vaří s rýží a kousky masa, než se do něj přidají dvě základní přísady – vejce a citron.

**Fasolada** – fazolová polévka, také jedno z řeckých národních jídel. Dělá se z fazolí, spousty olivového oleje a různých druhů zeleniny.

**Psarosoupa** – rybí polévka, vedle různých druhů ryb obsahuje zeleninu a olivový olej.

**Baklava** – sladkost známá v zemích bývalého Osmanského impéria, vrstvy filo těsta s oříšky a medem.

**Kataifi** (kadaifi) – sladkost známá v zemích bývalého Osmanského impéria. Nudle či nitě z filo těsta se zabalí do klubka nebo válečku, potom se ohřívají s máslem nebo olejem a jsou přelity velmi sladkým sirupem či medem.

**Chalva** – cukrovinka známá od Řecka až po Pákistán. Dělá se z krupice nebo sezamových semínek. Je slazená medem nebo cukrem, přidává se do ní máslo nebo rostlinný tuk a často také rozinky, sušené ovoce, oříšky či mandle.

**Loukoumi** (tur. lokum) – měkká lepkavá cukrovinka vyráběná ze škrobu a cukru. Připomíná želé a pochází z Turecka.

**Loukoumades** (tur. lokma) – kuličky nebo taštičky z těsta namočeného v medu a ochuceného skořicí smažené v oleji podobně jako koblihy.

**Rizogalo** - rýžový pudink.

### *Pití*

**Káva** – „řecká káva“ je obdobou turecké kávy a dědictvím osmanské říše. Až do turecké okupace severního Kypru v roce 1974 se jí říkalo turecká káva, od té doby se označení změnilo na řecká... Velmi jemně namleté kávové boby se vaří v konvičce a potom nalijí do šálku, v němž po vypití zůstane kávová sedlina.

V zemi je populární také rozpustná káva, které se říká „Nes“ nebo „Nescafé“. V létě se pije řecká specialita – **frappé**, osvěžující chlazený nápoj s pěnou navrchu. Dělá se z rozpustné kávy (Nescafé), vody a cukru. Pokud chcete přidat mléko (což lze rozhodně doporučit), řekněte, že chcete frappé s mlékem („me ghála“).

**Čaj** – je zde daleko méně populární a vždy sáčkový.

**Voda** – lze ji vcelku bezpečně pít z kohoutku. Nejběžnější značkou balené vody je Loutraki.

*(Převzato ze stránek <http://www.mundo.cz/recko/kuchyne>)*

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

## DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci mohou během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako pátou jsme vybrali **slovenskou kuchyni**.

### *Jídelníček na pátek 7.2.2014*

Slovenská kapustnica s klobásou

*Slovenská zelňačka s klobásou*

Bryndzové halušky so slaninou

*Brynzové halušky se slaninou*

čučoriedkový čaj

*borůvkový čaj*

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje dobrou chuť*

### **Slovenská kuchyně**

Slovenské jídlo je velmi podobné tomu, na jaké jsme zvyklí u nás. Možná proto je mezi Čechy slovenská kuchyně tak oblíbená. Nejenže jsou slovenské pokrmy dobře známé, ale některá jídla a ingredience jsou dostupné i u nás. Asi nejnámější jsou legendární halušky s brynzou – knedlíčky z bramborového těsta s ovčím sýrem. Ty se považují za národní jídlo. Slovenská kuchyně je ale mnohem bohatší. Byla ovlivněna českou, moravskou, německou, rakouskou a zejména maďarskou kuchyní. Proto jsou některá jídla překvapivě pálivá – ochutnejte třeba perkelt.

#### *Vypěstuj si sám*

Tradiční slovenská kuchyně využívala suroviny dostupné v dané lokalitě. Často používané jsou tak houby, zelí, ovčí a kravské mléko. Nejoblíbenější surovinou jsou ale brambory, které jsou základem mnoha vynikajících jídel včetně halušek. Na ty nefalšované doporučujeme zajet si na Slovensko – v České republice přece jen nejsou tak dobré. Příprava halušek ze sáčku se považuje za ryzí barbarství.

Strava bývala vždy spíše chudší s převahou bezmasých jídel, jako jsou halušky s brynzou, zelím, tvarohem, nebo pirohy plněné tvarohem, marmeládou, ovocem a posypané mletým mákem či ořechy, rezance s mákem a tvarohem, nebo různé kaše a syté polévky - proslavená je třeba kapustnica. Život byl tvrdý a lidé jedli to, co si mohli sami vypěstovat na svých políčkách – brambory, zelí, hrách a fazole.

Sváteční jídla obsahovala i maso. Nejčastěji to bylo maso skopové a jehněčí, vepřové a drůbeží. Další oblíbenou surovinou bylo ovčí mléko, ze kterého se vyráběla pestrá škála jídel – podmásli, tvaroh, smetana a sýry. Tradiční přílohou je bílý chléb, který je zvykem nabízet k mnoha jídlům.

### *Na Slovensku nezhubnete*

I když jsou slovenská jídla velice chutná, nejsou příliš zdravá - v tom se podobají české kuchyni. Velice oblíbená jsou typická novodobá hospodská jídla – **smažený řízek, hranolky a sladké nápoje**. I Slováci mají velice rádi uzeniny a sami dělají úžasné **čabajky**. Pro kuchyni je typické použití masa, zejména vepřového, a kmínu, který je doslova všudypřítomný. Jídla se nejčastěji ochucují také paprikou, pepřem, majoránkou, samozřejmě nechybí ani cibule a česnek.

### *Krajové speciality*

Za specialitami můžete zamířit do typické slovenské koliby, která nabízí nejen národní pokrmy, ale hlavně charakteristickou atmosféru. Zde na vás dýchne to pravé Slovensko. Ceny jsou podobné těm českým, dávejte si ale pozor na velká turistická centra, kde bývají vyhnané velkou poptávkou. Nejvíce si pochutnáte na krajových specialitách, například na **skopovém mase** připravovaném v **tatranském podhůří**. Zkuste také **skalický trdelník, zvolenskou údenou pečenku, horniacke údené mäso, šarišské placky, sol'nohradské halušky, revúcke gul'ky so sol'ou, spišské pirohy, liptovské droby, tatranskú sviečkovicu, živánsku pečenu** nebo **škvarkové pagáče**.

### *Sýry*

Sýr je opravdu základ slovenské kuchyně. Nejslavnější je **brynza**, která je součástí slovenského gastronomického dědictví. Je to přírodní sýr s dlouholetou tradicí, který se vyrábí z hrudkovitého sýru z ovčího mléka, nebo ze směsi sýrů z ovčího a kravského mléka. Její barva je bílá, spíše do žluta. Obsahuje mnoho užitečných mikroorganismů a vyznačuje se lahodnou chutí i vůní po ovčím sýru. Pravou slovenskou brynzu smí v Evropské unii vyrábět jen Slovensko.

**Oštepok** je uzený pařený sýr žlutavé barvy a jemné chuti vyráběný ve tvaru šišek, původem ze severního Slovenska. Oštepok se dá použít i na zapékání či smažení. Obvykle se ale jeho použití omezuje jen na sýrové mísy a saláty.

**Parenica** je další sýrová specialita s dlouhou historií. Na její výrobu se používá syrové mléko. Existuje varianta uzená a neuzená. Sýr je typický svým tvarem stočeného pásku.

Dalším pařeným sýrem je **korbáčik**, který se vyrábí ve tvaru zapletených copů z tenkých pramínků.

### *Maso*

Maso je základem mnoha pokrmů. Nabídkou restaurací budou asi zklamáni vegetariáni, protože maso je součástí skoro každého tradičního jídla. Především je oblíbené maso vepřové, hovězí a drůbež. Nabídku zpestřuje také zvěřina, která je lehce dostupná po celý rok. Jehněčí maso není v současnosti moc populární.

Příkladem masového jídla je **živánka** - vepřové maso s cibulí, klobásou, slaninou a brambory. Nepohrdněte ale ani tradičními jitrnicemi.

### *Dezerty a malá slaná jídla*

Ze sladkých jídel doporučujeme rýžový nákyp, ořechovník, makovník, laskonky, trole, medovníky, žemlovku a **medvedie labky** nebo vynikající pařené, respektive vařené plněné buchty. Zkuste i **mačacie oči** – sladkost připomínající tvarem kočičí oči.

Přikousnout si můžete i vynikající slané pochoutky - brynzové pirohy, rezance s tvarohem a slaninou, **granadýr** nebo bramborové placky – **haruľa**.

### *Nápoje*

Z nealkoholických nápojů zkuste z mléka vyráběnou **žinčicu**.

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

# DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci mohou během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako čtvrtou jsme vybrali **italskou kuchyni**.

*Jídelníček na středu 29.1.2014*

Minestrone

*Polévka Minestrone*

Tagliatelle di pollo Verona con pomodori e olive, penne di pasta  
*Veronské kuřecí nudličky se sušenými rajčaty a olivami, těstovinové penne*  
insalata romana con salsa italiana, succo di frutta  
*římský salát s italskou zálivkou, ovocná šťáva*

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje buon appetito*

## Italská kuchyně

Italská kuchyně bývá v nejrůznějších žebříčcích řazena mezi nejlepší kuchyně světa, s francouzskou kuchyní často soupeří dokonce o první místo. Italské jídlo se neuvěřitelně rozšířilo po světě, ostatně i počet pizzerií v České republice je toho důkazem. Italská kuchyně zároveň patří k nejstarším na světě, protože původ řady pokrmů je možné vystopovat až k Etruskům, Řekům a Římanům. Vliv na ní měly arabská a židovská kuchyně, samozřejmě také francouzská a další.

Dnešní italská kuchyně je známá velkými regionálními rozdíly, kuchyně na Sicílii se může dost podstatně lišit od kuchyně Toskánska nebo Lombardie. Přesto mají všechny společné prvky. Jídlo připravené na Apeninském poloostrově je, podobně jako u jiných kuchyní Středozeří, velmi často zdravé, Italové mají k dispozici mnoho kvalitních a čerstvých ingrediencí. Italská kuchyně je ceněna také pro nenáročnou přípravu mnoha jídel.

K nejpoužívanějším surovinám pro přípravu zdejších pokrmů patří těstoviny, rýže, stovky druhů vynikajících sýrů, maso, ryby a mořské plody, sušená šunka prosciutto, rajčata, papriky, kukuřice, cukety, lilek, artyčoky, olivy a hojně používaný olivový olej, kapary, pomeranče, česnek, bazalka a jiné bylinky... Nechybí ani klobásy a salámy, slovo salám dokonce pochází z italského „salame“ (solená uzenina, maso) – původně latinsky „salare“ - solit. Nejznámějším salámem je mortadella. Široce rozšířené je pití vína a také kávy (samozřejmě italského espresso a z něj odvozených kávových nápojů). Vyhlášená je také pravá italská zmrzlina.

Italský oběd (pranzo) bývá vydatný a Italové mu věnují hodně času. Začíná obvykle předkrmem (antipasto), následuje první chod (primo), kterým bývá polévka, těstoviny nebo risotto, pokračuje se druhým chodem (secondo), kterým je masové nebo rybí jídlo a na závěr může ještě přijít dezert (dolci) nebo ovoce (frutta). Večeře už bývá méně vydatná a jí se podobně jako např. ve Španělsku později než ve střední Evropě.

## PIZZA

Pizza je přímo symbolem italské kuchyně, ačkoliv je dnes už **celosvětově rozšířená**. O historii pizzy i původu tohoto slova se vedou spory. Faktem je, že chlebové placky s přísadami jako olivový olej, bylinky, rajčata a sýr konzumovali už staří Římané a ještě před nimi už také Řekové a Egypťané. Podle jedné z teorií souvisí slovo pizza etymologicky s označením „pita“, které se v dnešních kuchyních Balkánu a Blízkého východu používá pro chlebovou placku. Slovo může pocházet z byzantské řečtiny („pitta“ - koláč). Je ale také možné, že pochází ze staroegyptského slova „bizan“, tedy kousat.

Po celém světě existuje celá řada regionálních variant pizzy. Ta italská **pochází z Neapole** a je to tenká placka kulatého tvaru, která se peče v peci a dává se na ni většinou rajčatový protlak a sýr, navrch potom rozmanité další přísady. Pizza se v Neapoli prodávala už od 18. století jako koláč s rajčaty, v té době už také existovaly speciální restaurace – pizzerie. V roce 1889 se začal na pizzu přidávat sýr, konkrétně měkký sýr mozzarella vyráběný z buvolího nebo kravského mléka.

### Výrobní postup

Základ pizzy se nazývá **korpus** a vyrábí se z těsta tvořeného silnou moukou (tj. moukou s vysokým obsahem proteinů), vodou, solí a kvasnicemi. Korpus bývá většinou neochucený, ale může být také dochucen česnekem, bylinkami nebo dokonce plněný sýrem. Těsto by mělo být u pravé neapolské pizzy velmi tenké a formované ručně (vyhazováním do vzduchu), i když např. pizza chicagského stylu v Americe má naopak tlustý korpus. Pizza se většinou peče v **kamenné peci** (často položená přímo na cihly) nad zdrojem horka. Peci mohou být vytápěné dřevem nebo uhlím, častěji jsou to však elektrické nebo plynové pece. Pravá neapolská pizza musí být křupavá, křehká a voňavá.

### Nejběžnější druhy pizzy

Výhodou pizzy je možnost přidat si na těsto přísady podle vlastní chuti, takže existují stovky variant. Přece jen však existuje několik základních a nejrozšířenějších druhů. Navíc Italové se drží omezeného počtu druhů, např. varianty s ananášem nebo kukuřicí se tu prakticky nevidí. Rajčatový základ (sugo di pomodoro) obsahují téměř všechny druhy pizzy.

**Margherita** - základní druh pizzy, na kterém je rajčatový protlak, sýr mozzarella a bazalka. Vznikl v roce 1889, kdy přijela na návštěvu do Neapole savojská královna Margherita. Místní jí přichystali pizzu s přísadami v barvách italské národní vlajky, která potom byla podle královny pojmenována.

**Pizza al Prosciutto** – ke třem základním přísadám se přidá italská sušená šunka prosciutto.

**Pizza al Funghi** – ke třem základním přísadám se přidají houby. Samozřejmě je možné připravit také různé kombinace jako „pizza al Prosciutto e Funghi“.

**Marinara** – pizza obsahující rajčata, česnek, oregano a panenský olivový olej.

**Capricciosa** – v překladu doslova „rozmariná“ pizza. Obsahuje rajčata, mozzarellu, houby, artyčoky, šunku (italské prosciutto), vejce natvrdo, černé olivy a panenský olivový olej.

**Quattro stagioni** – doslova pizza „čtvero ročních období“. Obsahuje stejné ingredience jako capricciosa, ty ale nejsou smíchané. Pizza je tedy rozdělená na čtyři čtvrtiny s rozdílnými přísadami.

**Quattro formaggi** – pizza se čtyřmi druhy sýrů, kterými jsou nejčastěji mozzarella, stracchino, fontina a gorgonzola. Jeden z nich může být případně nahrazen sýrem ricotta.

**Pizza alla Bismarck** – může obsahovat různé přísady, tou nepostradatelnou je však sázené vejce rozlité na povrchu pizzy. Velmi často je na pizze také šunka či salám.

**Sicilská pizza (sfincione)** – vznikla v sicilském Palermu a vyznačuje se tlustším těstem, do nějž jsou jednotlivé přísady zapečeny. Obsahuje většinou sýr pecorino a ančovičky. Pizza může mít čtvercový tvar, což je běžné především ve Spojených státech, kde se tento druh velmi rozšířil.

**Pizza bianca** – tzv. bílá pizza neobsahuje rajčatový protlak, namísto toho se na ni dává pesto nebo mléčné výrobky, jako je kysaná smetana.

**Calzone (ripieno)** – není pizza kulatého tvaru, ale závitok ve tvaru pŕlměsíce, který může obsahovat rajčata, mozzarellu nebo sýr ricotta, salám či jiné přísady běžné u klasické pizzy.

## TĚSTOVINY

Italská kuchyně je proslulá hojným využíváním těstovin. Jedná se o potravinu vyráběnou z nekynutého těsta z pšeničné či pohankové mouky (nebo krupice) a z vody. Dále mohou těstoviny obsahovat vejce (dělí se proto na vaječné a bezvaječné) a zeleninové extrakty. Vyskytují se v **desítkách různých tvarů** a připravují se vařením ve vodě. Jsou typické pro kuchyně mnoha různých kultur a zemí, ale s velkou pravděpodobností

vznikly v Itálii, odkud také pocházejí nejslavnější recepty. První historická zmínka o nich pochází už z času starého Říma.

Těstoviny se dělí na suché a čerstvé. Suché neobsahují vejce a mají trvanlivost až dva roky, čerstvé vydrží v lednici jen po dobu několika dní. V Itálii se podle zákona smějí suché těstoviny (pasta secca) vyrábět pouze z tvrdé **pšenice durum**, která má vyšší obsah proteinu a lepku. V jižní Itálii je běžnější suchá varianta, zatímco na severu země dávají přednost čerstvé vaječné variantě.

Těstoviny se v Itálii vaří způsobem „**al dente**“, to znamená, že mají být pevné (je nutné je kousat, „dente“ znamená italsky zub), ale zase ne příliš tvrdé. Populární metodou, jak určit, zda jsou těstoviny al dente, je hodit je na zeď – když na zdi drží, jsou hotové. V různých částech světa se těstoviny vyrábějí i z jiných druhů pšenice než z pšenice durum, ale potom nemohou být vařeny al dente a jsou měkčí.

### Druhy těstovin

**Spaghetti (špagety)** – dlouhé (cca 30 cm) a tenké (cca 2 mm) válcovité těstoviny. Jejich název pochází z italského slova „spago“, tedy provázek. Jedí se často s rajčatovou omáčkou, která obsahuje bylinky (oregano, bazalka), olivový olej, maso či zeleninu. Ve světě je k nim často přidávána boloňská omáčka (**ragù alla bolognese**) s mletým masem v rajčatové omáčce a strouhaným parmezánem. Spaghetti alla bolognese však v žádném případě nepochází z Bologně. V Itálii jsou běžnější spaghetti **alla carbonara** obsahující vejce, tvrdý sýr pecorino romano, neuzenou slaninu guanciale a černý pepř.

**Bucatini** – tlusté dlouhé těstoviny podobné špagetám, ale duté. Přípravují se nejčastěji s omáčkou zvanou **amatriciana** založenou na sušené slanině guanciale, ovčím sýru pecorino, rajčatech a olivovém oleji.

**Vermicelli** – kulaté a velmi tenké těstoviny, ještě o něco tenčí než špagety. Používají se méně často.

**Maccheroni (macaroni)** – podlouhlé těstoviny, které jsou na rozdíl od špaget duté a výrazně kratší. Jejich hlavní charakteristikou ale není jejich tvar, nýbrž typ těsta, z něhož se vyrábějí. Neobsahují vajíčka.

**Penne** – duté válcovité těstoviny, na koncích odříznuté diagonálně. Název je plurálem italského slova „penna“ – pero, brko. Vyrábí se ve dvou variantách – penne lisce jsou hladké, penne rigate mají na sobě brázdy. Servírují se s omáčkami jako pesto či marinara a jsou populární přísadou do salátů. Častým způsobem jejich úpravy jsou penne **all'arrabbiata**, tedy s omáčkou, s rajčaty, česnekem, chilli, olivovým olejem a někdy bazalkou.

**Rigatoni** – duté válcovité těstoviny (trubičky), které jsou oproti penne větší a na koncích odříznuté rovně, nikoliv diagonálně.

**Fettucine** – v překladu doslova „stužky“, ploché tlusté nudle z mouky a vajec. Jedí se s hovězím nebo kuřecím ragú (masovou omáčkou). Oblíbené jsou také **fettucine alfredo**, tedy s máslem, parmezánem a případně dalšími přísadami. Dělají se většinou čerstvé, ale v obchodech je možné koupit i suché fettucine. Velké, velmi široké (2-3 cm) fettucine se jmenují **pappardelle**.

**Tagliatelle** – jsou podobné fettucine, ale jsou užší. Jejich název pochází z italského „tagliare“ (krájet, řezat) a jsou typické pro oblasti Emilia-Romagna a Marche. Jedí se nejčastěji s různými druhy masa, klasikou je pro ně boloňská omáčka.

**Linguine** – znamená v překladu „jazýčky“, což naznačuje jejich tvar – jsou ploché (nikoliv kulaté jako špagety) a také o něco širší, ale zase ne tak široké jako fettucine. Zatímco špagety se většinou podávají s jídlý obsahujícími maso a rajčata, linguine doprovázejí spíše mořské plody a pesto. Často se používá jejich celozrnná verze.

**Fusilli** – dlouhé tlusté těstoviny spirálovitého tvaru. Kromě běžné a celozrnné varianty se vyskytují také různě zabarvené fusilli (červenou barvu tvoří řepa, zelenou špenát, černou inkoust sépie apod.).

**Lasagna (plurál lasagne)** – velmi široký a plochý druh těstovin, který se typicky podává ve střídavých vrstvách prokládaný např. sýrem, různými omáčkami, mletým hovězím masem, klobásou, špenátem apod. V jižní Itálii jsou lasagne spojené s rajčatovou omáčkou nebo masovým ragú, na severu země zase spíše s bešamelem převzatým z francouzské kuchyně (bešamel se připravuje z horkého mléka a jíšky z mouky a tuku).

**Ravioli** – plněné těstovinové taštičky. Uvnitř může být např. maso, zelenina nebo sýr ricotta. Bývají obsaženy v polévce nebo omáčce.

**Tortellini** – těstoviny ve tvaru prstenu plněné masem či sýrem. Mohou být součástí polévky („in brodo“) nebo se podávají v masovém vývaru.

**Pizzoccheri** – jsou krátké tagliatelle (těstoviny ve tvaru stuhy) vyráběné z 80 % z pohankové mouky a z 20 % z pšeničné mouky.

**Gnocchi** – nejsou těstoviny v pravém slova smyslu, jsou to hutné měkké knedlíčky. Přípravují se z běžné pšeničné mouky, krupice, brambor, chlebových drobků apod. Doprovázet je může např. rajčatová omáčka, pesto nebo rozpuštěné máslo se sýrem.

## ITALSKÉ SÝRY

**Gorgonzola** – světoznámý plnotučný plísňový sýr vyráběný v Piemontu a Lombardii na severu Itálie. Na rozdíl od konkurenčního francouzského roquefortu se vyrábí z kravského (eventuelně kozího) mléka, nikoliv z ovčího. Podle doby zrání může být krémový (snadno roztíratelný) nebo pevnější (pokud zraje déle). Podle jedné z teorií byl poprvé vyroben už v roce 879 v městečku Gorgonzola na východ od Milána, kde se plíseň vyskytovala přirozeně. Dnes je plíseň výsledkem složitého procesu a vzniká přidáním bakterií.

Během doby zrání, které trvá asi 4 měsíce, se do sýra vpichují měděné jehlice. Ty vpouští dovnitř vzduch, čímž urychlují vznik plísně, a uvnitř sýra se vytvoří typické modré žilky. Gorgonzola má široké použití, může se rozpustit na risotto, podávat ke kukuřičné kaši (polentě), přidává se na krátké těstoviny (penne, rigatoni apod.) a také je součástí pizzy quattro formaggi (čtyř sýrů).

**Parmigiano-Reggiano (parmazán, parmezán)** - zrnitý drobný sýr vyráběný z čerstvého a částečně odtučněného kravského mléka. Slovo parmazán či parmezán se používá pro nápodoby originálního sýra Parmigiano-Reggiano, který se smí vyrábět pouze v oblasti měst Parma, Reggio Emilia (odtud název), Modena, Bologna a Mantova.

Mléko pro jeho produkci musí pocházet výhradně z volně se pasoucích krav, které se pásly pouze na zeleném krmivu. Sýr zraje po dlouhou dobu, ten nejstarší (a podle znalců nejlepší) dokonce 24-30 měsíců. Sýr se snadno rozpouští, proto se používá do polévek, omáček a jako posyp na těstoviny, risotto a jiná jídla.

**Grana Padano** – zrnitý sýr produkovaný na velkém území v severní části Itálie. Je to jeden z nejstarších tvrdých sýrů na světě, poprvé ho vyrobili cisterciáckí mniši před cca 1000 lety. Jeho název pochází ze slov „grana“, tedy zrno, a „Padano“, které odkazuje na Pádskou nížinu. Jeho výroba je podobná jako u Parmigiano-Reggiano, zraje však kratší dobu (cca 9 měsíců), proto je méně drobný a jemnější. Je obecně považovaný za méně kvalitní sýr než Parmigiano, ale Italové mu často dají přednost kvůli nižší ceně.

**Pecorino romano** – tvrdý slaný sýr z ovčího mléka vhodný ke strouhání a podobně jako parmezán používaný hlavně na těstoviny. Vyráběl se už koncem 19. století v oblasti Lazio, ale kvůli zákazu přisolování sýra místními úřady se mnoho výrobců přesunulo na Sardinii, odkud dnes pochází většina produkce. Název tohoto pikantního sýra pochází z italského „pecora“, tedy ovce.

**Ricotta** – ovčí nebo kravský měkký syrovátkový sýr. Základní surovinou pro jeho výrobu je sladká syrovátka, čirá výživná tekutina, která se po srážení mléka oddělí od tvarohu a je tak vedlejším produktem výroby sýrů. Ricotta je čerstvý sýr odlišný od dlouho zrajících sýrů, je čistě bílý, má relativně nízký obsah tuku a rychle se kazí. Svoji strukturou je trochu podobný tvarohu. Používá se do moučníků, dezertů a jako náplň do pečiva, ale také do těstovin (ravioli).

**Mascarpone** – krémový čerstvý sýr, který se vyrábí ze smetany z kravského mléka působením kyseliny vinné. Výsledný produkt, který má původ v severní Itálii, obsahuje okolo 45 % tuku, takže se někdy používá namísto másla. Tento smetanový krém je ale především důležitou součástí dezertu tiramisu.

**Mozzarella** – sněhobílý měkký sýr vyráběný z mléka domestikovaného **vodního buvola** („Mozzarella di Bufalla Campana“) nebo z kravského mléka („Fior di latte“). Mléko se srazí po přidání syřidla, tvaroh (stále v syrovátce) se potom nakrájí na kusy a nechá usadit. Následně se vaří ve vodě a míchá, dokud se syrovátka neoddělí a nevznikne pevná lesklá hmota. Z ní se odkrajují jednotlivé kousky a (ideálně ručně) se formují do oválů a nakládají do slanečného roztoku. Mozzarella se musí zkonsumovat v den výroby, protože obsahuje hodně vody, ale naložená ve slanečném nálevu či syrovátce a vakuově balená vydrží mnohem déle. Přidává se do salátů, na pizzu, těstoviny a má i řadu dalších využití. Velmi známý je **salát caprese** pocházející z Kampánie a tvořený nakrájenou mozzarellou, rajčaty, bazalkou, solí, pepřem a olivovým olejem. Název sýra pochází z italského „mozzare“, tedy odříznout.

## DALŠÍ ITALSKÁ JÍDLA

**Risotto** – klasické italské jídlo založené na rýži vařené ve vývaru, která je doplněná masem, rybou a/nebo zeleninou. Italské risotto se chutí dost podstatně liší od českého rizota, pod nímž si představíme hmotu z převařené rýže, masa, hrášku a mrkve. Pro přípravu italského risotta se používá kulatozrná rýže s nízkým obsahem škrobu, která má schopnost dobře absorbovat tekutiny a rozkládat škrob. Rýže se nejprve krátce vaří ve směsi cibule nebo česneku s máslem nebo olivovým olejem. Každé zrnko rýže je tak pokryto tukem. Dále se přidá bílé nebo červené víno a poté postupně vývar. Risotto by mělo být sice krémové, ale zároveň by mělo jít kousat (podobně jako u těstovin by mělo být „al dente“) a zrnka by měla být oddělená. Mělo by se jíst ihned, jinak ztrácí tyto svoje vlastnosti. V Itálii existuje bezpočet variant risotta. Např. tzv. černé risotto (risotto al nero) je obarvené inkoustem ze sépie.

**Polenta** – kukuřičná kaše, která byla dříve považována za jednoduché venkovské jídlo, dnes se však objevuje i na jídelních lístcích luxusních restaurací. Během dlouhého vaření kukuřice dochází k želatinování škrobu, čímž se kaše stává hladší a krémovější. Její struktura se může lišit podle toho, zda byla kukuřice namletá nahrubo nebo najemno. Polenta se podává nejčastěji jako příloha k masu, zelenině apod., ale dobrá je i samotná se sýrem gorgonzola a vínem. Ze své původní vlasti, kterou je oblast Friulsko-Julské Benátsko, se rozšířila nejen do celé Itálie, ale také do Chorvatska (palenta či pura), Černé Hory (kačamak), Bulharska, Rumunska (mămăligă) a dalších zemí.

**Pesto** – omáčka pocházející z Ligurie z oblasti italského města Janova (odtud také název „pesto alla genovese“). Název pochází z italského „pestare“, tedy mlátit, tlouci, protože pesto se tradičně připravovalo v mramorovém moždíři s pomocí dřevěného tlouku.

Stěžejní součástí pesta jsou sušené listy bazalky, které se rozetřou v moždíři nebo jiné nádobě spolu s česnekem, solí a piniiovými oříšky. Následně se přidají sýry – většinou parmezán a ovčí sýr pecorino – spolu s olivovým olejem. Existuje také sicilská varianta pesto „alla siciliana“, která obsahuje sušená rajčata a namísto piniiových oříšků mandle. Pesto se obvykle jí k těstovinám, např. špagetám, ale může se využívat i na brambory, chleba, sýry, do salátů nebo do polévky minestrone.

**Minestrone** - hutná italská zeleninová polévka. Název je tvořen italským slovem „ministra“, v překladu polévka, a příponou -one, která naznačuje, že jde o velkou (sytou) polévku. Minestrone může obsahovat nejrůznější druhy zeleniny (podle sezóny a dostupnosti), např. rajčata, cibuli, celer, mrkev, brambory atd., dále fazole a často se přidávají také těstoviny nebo rýže. Polévka je většinou vegetariánská, ale některé varianty obsahují i maso.

**Mortadella** – proslulý měkký salám původem z Bologni, který se vyrábí z jemně namletého vepřového masa. Minimálně 15 % jeho objemu tvoří malé kostky tuku z krkovic, nedílnou součástí potom tvoří koření jako černý pepř, bobule myrty, muškátový oříšek, koriandr a pistácie, někdy také olivy. Mortadella se obvykle krájí na tenké plátky a konzumuje s bílým pečivem.

**Prosciutto** – vynikající sušená šunka, jejíž nejslavnější varianta pochází z města Parma (**parmská šunka**) v provincii Emilia-Romagna. Známe ji obvykle jako nevařenou šunku servírovanou nakrájenou na tenké plátky (prosciutto crudo), Italové však znají i vařenou šunku – prosciutto cotto. Jihoslovanský název pršut pochází právě z italského slova prosciutto, které samo vychází z latinského „perexsuctum“, tedy zbavený vody. Právě prosciutto se vyrábí z vepřové kýty, která se nejprve očistí a okrájí se z ní šlachy. Následně se nasolí a nechá ležet po dobu cca dvou měsíců. Během tohoto období je opatrně stlačována, čímž ztratí maso veškerou krev. Poté je šunka zbavena soli a na řadu měsíců nebo až na dva roky pověšena do větraného prostoru, kde se vysuší. Kvalita šunky závisí i na vzduchu, který tímto prostorem proudí, lepších výsledků se dosahuje v chladnějším klimatu. Prosciutto se často podává jako předkrm, např. se žlutým melounem, mozzarellou nebo čerstvými fíky. Kromě toho se přidává do salátů, na pizzu, k vařené zelenině jako je chřest či hrášek, jako náplň do masa a samozřejmě velmi často do sendvičů (panini). Vzhledem k nezaměnitelné chuti této šunky vám určitě bude chutnat i samotná.

**Pancetta** – italská slanina, která se nakládá do soli, koření muškátovým oříškem, fenyklem, černým pepřem, chilli papričkami a česnekem a minimálně tři měsíce suší.

**Carpaccio** – oblibený předkrm ze syrového masa nebo ryby (hovězí, telecí, zvěřina, losos nebo tuňák), které je nakrájeno na tenké plátky a podává se nejčastěji pokapané citrónem, olivovým olejem a čerstvě mletým pepřem anebo s různými studenými omáčkami, parmezánem apod.

**Saltimbocca** – telecí řízečky nebo závitky s plátky prosciutta a se šalvějí. Marinují se ve víně, oleji nebo slané vodě. V překladu znamená toto slovo „skáčou do pusy“.

**Panini** – jsou italské sendviče. Slovo panini je množným číslem slova „panino“ (chlebíček), které je zase odvozené ze slova „pane“, tedy chléb. Ve světě (i v České republice) se dnes označení panini, které už je mezinárodně známé, používá běžně i pro jednotné číslo. Panino je horizontálně rozkrojený malý bochník chleba (např. ciabatty) plněný šunkou, sýrem, salámem, zeleninou apod. Někdy je stlačený grilem a podává se horký.

**Ciabatta** – italský bílý chléb z pšeničné mouky a kvasnic široce používaný na sendviče.

**Focaccia** – plochý v peci pečený italský chléb, na němž mohou být bylinky, olivový olej, cibule, maso či zelenina. Těsto je podobné těstu na pizzu, ale focaccia je mnohem tlustší.

**Tiramisu** – proslulý italský dezert tvořený vrstvami v kávě namočených piškotů a směsí vaječných žloutků, cukru a krémového sýra mascarpone. Piškoty se namáčí v espresso (silné kávě), někdy navíc také v rumu, víně, brandy či alkoholickém likéru.

**Biscotti** – tradiční suché a křupavé sušenky, které se pečou dvakrát, poprvé ve formě bochníku těsta, podruhé nakrájené. Díky tomu jsou velmi suché a mají velkou trvanlivost. Těsto je tvořeno moukou, cukrem,



vejci, pinovými oříšky a mandlemi, neobsahuje kvasnice ani tuk. Biscotti se často podávají ke kávovým nápojům a k džusu. Pochází z italského města Prato, takže se také nazývají „biscotti di Prato“. Podobným produktem jsou i „cantuccini“ (ružky) známé hlavně v Toskánsku.

**Cannoli** – zákusek pocházející ze Sicílie. Jde o trubičky plněné sladkým krémem, který většinou obsahuje sýr ricotta.

**Zmrzlina (gelato)** – neodmyslitelně patří k Itálii. Zmrzlina byla sice známá už ve starověku a Italové ji převzali od Arabů na Sicílii, ale tu pravou **italskou zmrzlinu** začali připravovat teprve oni. Není vyrobená z vody, rostlinných tuků a umělých přísad, ale ze smetany či mléka, cukru a čerstvého ovoce (nebo oříškového pyré, kakaa či jiných přírodních přísad). Vynález „gelata“ v moderní podobě se připisuje florentskému kuchaři Bernardu Buotalentimu, který prezentoval v 16. století recept a způsob mrazení směsi na dvorním banketu Kateřině Medicejské. Široce rozšířená se italská zmrzlina stala až ve 20. a 0. letech 20. století poté, co byl v severoitalském městě Varese uveden do provozu první zmrzlinářský vozík. Od zmrzliny vyráběné z mléčných produktů se liší **sorbet**, ledová tříšť s ovocem a cukrem, někdy s vínem či likérem.

## KÁVA

**Espresso** – je koncentrovaný nápoj uvařený protlačením horké vody pod tlakem přes vrstvu jemně namleté kávy. Tento typ kávy vymysleli a rozšířili Italové, dnes je nejrozšířenějším způsobem pití kávy na světě, zejména od 90. let, kdy její popularitu rozšířil rostoucí počet mezinárodních řetězců specializovaných na kávu. Chuti a látky obsažené v kávě jsou při tomto způsobu přípravy v nápoji vysoce koncentrované. Silný černý nápoj také obsahuje na jednotku vyšší množství kofeinu než klasický „turek“. Pro kvalitu espressa je důležitý správný způsob přípravy: voda o teplotě 90 °C musí být tlačena přes kávu pod určitým tlakem po dobu cca 25 vteřin, výsledkem je malý šálek s 30 ml nápoje s jemnou pěnou na hladině. Espresso (nebo také presso) je kvůli dražšímu vybavení na jeho přípravu spojováno s posezením v kavárně, ale dnes už je běžné koupit si kávovar i domů. Espresso je základem pro výrobu dalších nápojů jako cappuccino, latte, mocha nebo macchiato.

**Cappuccino** – kávový nápoj, který tvoří z jedné třetiny espresso, z jedné třetiny horké mléko a z jedné třetiny mléčná pěna. Je to další italský „vynález“ patentovaný v Miláně na začátku 20. století. Název pochází od mnichů – kapucínů, jejichž roucho připomínalo barvu tohoto nápoje. Vrstva pěny na povrchu, která se vyrábí v presovači, by měla být tlustá aspoň 1,5 cm a neobsahovat bublinky vzduchu. Na ní se někdy ještě přidává ještě strouhaná čokoláda, skořice apod. Teplota nápoje by měla být kolem 70 °C, takže se dá konzumovat ihned po přípravě.

**Caffè latte** – znamená v překladu káva (a) mléko. Je to kávový nápoj tvořený espressem a jemně našlehanou vrstvou mikropěny. Oproti cappuccinu se podává ve větším objemu (280 ml) a obsahuje větší podíl mléka. Ve světě se často používá zkrácený název „latte“, ale při objednání latte v italské restauraci byste dostali pouze sklenici mléka. Italové pijí caffè latte většinou doma a k snídani. Od caffè latte se liší **latte macchiato**, a sice tím, že espresso se přidává do mléka (mléčné mikropěny), nikoliv mléko do espressa.

**Caffè macchiato** – kávový nápoj z espressa a pouze malého množství zpěněného mléka. „Macchiato“ znamená italsky něco jako potřísněný, označený - mléko tvoří jen „skvrnu“ na espresu. Mléko může být horké („caldò“) i studené („freddo“).

**Caffè mocha** – je variantou caffè latte, která vychází z turínského kávového nápoje zvaného Bicerin a je tedy také italským vynálezem. Oproti caffè latte se k nápoji přidává ještě čokoláda ve formě kakaového prášku nebo sirupu. Název „mocha“ je odvozen od stejnojmenného přístavu v Jemenu, který byl v 15. století dominantním exportérem čokolády.

**Caffè corretto** – káva (espresso) s trochou alkoholického likéru, kterým bývá nejčastěji grappa, méně často sambuca anebo jiný alkoholický nápoj.

**Caffè lungo** – espresso s dvojnásobně větším množstvím vody. Zatímco příprava běžného espressa v presovači trvá maximálně 30 vteřin, příprava „caffè lungo“ (dlouhá káva) může trvat až minutu. Káva je slabší, ale více hořká, protože ve vodě se stihnou rozpustit i látky, které běžné espresso neobsahuje.

## DALŠÍ NÁPOJE

**Voda** – běžná voda z kohoutku („acqua normale“) je v Itálii většinou docela dobrá a v baru ji často dostanete zdarma.

**Spremuta** – čerstvě vymačkaná ovocná šťáva, většinou z citrusových plodů.

**Chinotto** – nealkoholický nápoj ze stejnojmenného citrusového ovoce (citrus myrtifolia). Má mírně hořkou chuť. Podává se s plátkem citrónu. Pije se hlavně v Itálii a na Maltě (Kinnie).

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

# DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávnicky projekt Dny evropské kuchyně. Strávnicki budou moci během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako třetí jsme vybrali **rakouskou kuchyni**.

## *Jídelníček na úterý 3.12.2013*

Rindsuppe mit Fleisch und Nudeln

*Hovězí polévka s masem a celestinskými nudlemi*

Alpine Knodel mit Vanillecreme

*Alpský knedlík s vanilkovým krémem*

Tee mit Citrone, Obst

*čaj s citronem, ovoce*

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje Guten Appetit*

## Rakouská kuchyně

Rakouská kuchyně bývá často redukována pouze na vídeňskou kuchyni, ačkoli obsahuje i tradiční kuchařské umění bývalého Rakouska-Uherska. Vedle samotných krajových specialit je tato kuchyně ovlivněna především svými sousedy, tedy Čechy a Maďary. Pokrmy a způsoby jejich přípravy tak byly často přebírány a začleňovány do vlastní rakouské kuchyně. Jako příklad může sloužit třeba guláš, který je původem z Maďarska.

Mezinárodně je známá především díky moučnickům a sladkostem, z nichž nejoblíbenější jsou Mozartovy koule nebo dort Sachr. Mimo to se ale v posledních letech vyvíjí i regionální kuchyně, která se zaměřuje především na produkty z daného kraje a jednoduchost přípravy. V Tyrolsku se například vyrábí jedinečné horské sýry.

Rakouská kuchyně je nám velmi blízká, pokrmy jsou stejné, nebo velmi podobné pokrmům českým. Rakouských specialit je tu celá řada – všichni z nás jistě znají vídeňský řízek, oblíbené jsou i tyrolské špekové knedlíky se zelím, vídeňské tvarohové knedlíky, císařský trhanec, žemlovka, kynuté knedlíky s povidly, jablkový závin, jablka v županu, Sachrův dort, vídeňská káva a mnohé jiné rakouské dobroty.

### Charakteristika rakouské kuchyně

Rakouská kuchyně je prostě a jednoduše excelentní. Ať totiž zamíříte do jakékoliv restaurace, všude vám připraví skutečné pochoutky. Pravdou ale zůstává, že rakouská kuchyně je jakousi křížovatkou, na které se setkávají německé, italské, maďarské a samozřejmě české pokrmy. Nejčastější položkou v jídelníčku Rakušanů zůstává maso, ale ani vegetariáni nemusí zoufat. I pro ně se tu totiž najde mnoho dobrého.

## **Maso**

O vídeňském řízku (v originále Wiener Schnitzel) se říká, že je nejtradičnějším ze všech tradičních rakouských jídel. Ve skutečnosti je to trochu jinak, protože načervenalý řízek z telecího masa ve skutečnosti pochází z Milána. Vyhlášeným a vskutku tradičním pokrmem je oproti tomu například Tafelspitz, hovězí špička vařená v zeleninovém vývaru s bramborem a zeleninou. Občas se k ní přidává výborně chutnající jablečný křen.

## **Tyrolské knedlíky a Spätzle**

Tiroler Knädel jsou vlastně knedlíky z uzeného masa, slaniny a vajec. Spätzle jsou potom těstovinové halušky se sýrem nebo zelím. Ať už jsou s jakoukoliv příchutí, vždy je na nich bohatá porce dozlatova osmažené cibulky. Její používání ve velkém množství je typické pro rakouskou kuchyni – například u vídeňského guláše nebo vídeňské roštěné. Pokrmy se s oblibou připravují na husím sádle.

## **Ryby**

Oblíbeným pokrmem v Rakousku jsou ryby. Mnoho Rakušanů dává přednost dováženým obyvatelům moře (chobotnice, kalamáry, tuňáci apod.), ale ochutnat můžete i ryby z rakouských vod. Počítejte však s tím, že jsou poměrně drahé. Pokud budete pobývat u horských alpských jezer, určitě ochutnejte alpského sivena (Seibling), který se podává připravený na mnoho různých způsobů. Pro oblast Wachau je zase typický osmažený kapr nebo na roštu opečený candát s tatarkou.

## **Uzeniny**

Samostatnou kapitolou jsou různé druhy párků a klobás (Würstl). Pochutnat si můžete například na pálivých párcích, dlouhých bílých vinných klobásách i malých párečcích, klausovkách.

## **Sladkosti**

Dobré jídlo by měl korunovat sladký moučník. Pokud patříte mezi jejich ctitele, budete mít v Rakousku plné ruce a oči práce s výběrem. Pokud si neobjednáte zrovna světoznámý Sachrův dort (Sachertorte), můžete sáhnout po tyrolských nebo saleburských nocích, palačinkách či po tzv. opilém kapucínovi. To je vlhký moučník s alkoholem.

## **Nápoje**

Typickým rakouským nápojem je káva, která se podává na mnoho způsobů. Když se posadíte do kavárny, můžete si vybrat například kávu mocca (černá překapávaná káva), brauner (mocca s mlékem), melange (káva s našlehaným mlékem), kapucin (káva s našlehaným mlékem a trochou čokolády) nebo třeba einspäner (vídeňská káva).

## **Vídeňské laskominy**

Servírka je u vás dřív, než si stihnete pročíst lístek. Můžete dostat malinké expreso, třeba i s mlékem zvlášť. Za chvíli je na stole alpakový tácek s okrajem jako z krajky, na něm krajkový ubrousek, v šálku káva, džbáněček s mlékem a samozřejmě je zde ke kávě i sklenice vody. Z nabízených sladkostí si můžete vybrat známý dort Esterházy. Je složený z několika vrstev oříškového těsta, spojených lahodným krémem a polítky cukrovou polevou s čokoládovým zdobením. Z Vídně je však pochopitelně nemožné odjet bez ochutnávky Sachrova dortu.

## **Geniální Sacher**

V roce 1832 pracoval ve Vídni šestnáctiletý kuchtík Franz Sacher. Dal se najmout do služeb kancléře Metternicha a samozřejmě toužil nějak zaujmout. Kancléř často pořádal noblesní večírky pro vídeňskou smetánku a své evropské partnery. Franz proto vytvořil dort přelitý tlustou vrstvou čokolády a plněný meruňkovou marmeládou. A byl tak na světě vynález, srovnatelný snad jen s objevem plísně na camembertu. Jeho syn pak v roce 1876 založil honosný hotel Sacher a ten dnes patří k Vídni stejně neodmyslitelně jako obří kolo v Prátru. Hotel má pět hvězdiček a jako jediný právo na označení Sacher Torte.

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace

Školní jídelna

Hradská 5189, 760 01 Zlín

# DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci budou moci během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako druhou jsme vybrali **francouzskou kuchyni**.

## *Jídelníček na pátek 8.11.2013*

Français soupe aux poireaux

**Francouzská pórková polévka**

Rôti de poitrine d'oie au romarin, légumes gnocchi, chou à l'oignon

**Pečená husí prsa s rozmarýnem, zeleninové špecle, cibulové zelí**

Crème au chocolat à la pêche, du jus de fruit

**čokoládový krém s broskví, ovocná šťáva**

*Kolektiv kuchařek ŠJ Hradská Vám přeje **Bon appétit!***

**Francie je zemí labužníků. Přípravě jídel je věnována velká péče a vaření a hodování má zde velkou tradici. Dobré jídlo je zkrátka jedním z pilířů celé francouzské kultury. Francie je velká země rozdělená na jednotlivé oblasti, které mají rozdílné speciality.**

Popsat stručně francouzskou kuchyni by bylo velmi obtížné, proto se omezíme na pár základních a skvělých pokrmů, se kterými se nejčastěji setkáte na svých cestách po Francii, stejně jako ve francouzských restauracích po celém světě.

Francouzská kuchyně používá mnoho koření. Je to pestrá kuchyně, bohatá na ryby, mořské plody, masové výrobky, maso, omáčky, víno, sýry, houby, bylinky a mnoho dalšího. Také čerstvá zelenina je ve francouzské kuchyni velmi důležitá, stejně tak i čerstvé pečivo, především slavné francouzské bagety.

Maso Francouzi milují ve všech možných úpravách, steaky, dušené ragú, vyrábějí z něj nejrůznější paštiky (terrines nebo pâtés). Z masa konzumují, hovězí, vepřové, skopové, jehněčí, drůbež, králíky, zvěřinu, ryby a mořské plody. Vnitřnosti jsou ve Francii velmi oblíbené, například ledvinky, dršťky, žaludky nebo játra, které především z hus a kachen jsou slavné po celém světě. Za francouzskou specialitu také platí žabí stehýnka a šneci.

Mezi mořské plody konzumované s oblibou musíme na prvním místě zařadit ústřice, kterých se ve Francii pěstuje mnoho druhů, rozdílných tvarů. Ústřice tak mají mnoho názvů a ještě se číslují dle velikosti. Dále pak konzumují slávky, hřebenatky (mušle svatého Jakuba), raky, kraby, langusty a nejrůznější druhy malých mořských šneků a mušlí (Coquillages).

Francouzi povýšili vaření na formu umění a dali světu nejznámější gastronomické příručky a encyklopedie (Escoffier, Larousse) a právě z Francie pochází i nejslavnější průvodce po restauracích, Guide Michelin.

### **Některé z typických francouzských jídel:**

**Andouillette** - speciální klobáska z hovězích nebo vepřových žaludků, koření a vína.

Charakteristická je její "silná" vůně.

**Boeuf Bourguignon** - maso po burgundsku - dušené hovězí maso na červeném víně s bylinkami, houbami, mrkví, cibulí a dalším.

**Bouillabaisse** - slavná hustá rybí polévka, původem z Marseille. Jedná se o rybí vývar se spoustou ryb a mořských plodů, zeleniny a kořením jako šafrán, pepř a dalším.

**Cassoulet** - dušené maso s fazolemi, maso vepřové nebo drůbeží, ale bývá i skopové. Pochází z jihofrancouzské oblasti Languedocu.

**Confit de canard** - Kachní konfit, pomalu pečená nasolená kachní stehna ponořená ve vlastním sádle.

**Coq au vin** - kohout na víně - dušený kohout (kuře) ve víně, houbách, česneku, bylinkách. Další přísady se liší podle jednotlivých regionů. Podobná jídla jsou i z králíka, jehněčího nebo křepelek.

**Foie Gras** - delikatesa. Ztučnělá husí nebo kachní játra.

**Fondue Savoyarde** nebo oblíbený sýr Raclette - kdy se bochník sýra nahřívá o topné těleso a rozpuštěný sýr se nožem stírá na talíř nebo pečivo, obvykle se podává s bramborem, salátem, sušenou šunkou a dalšími přílohami.

**Choucroute garnie** - známé alsaské jídlo, původem z Německa, připravuje se ze zelí vařeného s vínem, klobáskami, uzeným nebo soleným vepřovým masem (bůčkem) a brambory.

**Les Escargots** - šneci - velmi oblíbený předkrm. Šneci se vaří několik hodin, ve víně nebo vývaru. Tradičně se servírují ve speciálních talířích s otvory, po tuctu nebo půltuctu, někdy se vkládají zpět do vymytých ulit, zalité bylinkovým máslem a česnekem. Šneci se vyndávají z ulit za pomoci speciálních kleštěček a vidličky. Tradičně je na šnecy nahlíženo jako na postní jídlo, a tak bývají typickým pokrmem na Štědrý den.

**Navarin ragout** - ragú z dušeného jehněčího masa se zeleninou a bylinkami.

**Paupiette** - telecí roláda nebo závitek. Peče se nebo dusí ve vývaru nebo víně a plní se zeleninou. Může se dělat i jiného masa v jednotlivých oblastech.

**Pomme de terre gratiné** - zapečené brambory, na plátky nakrájené zapečené brambory.

**Pot-au-feu** - hrnec na ohni - dušené hovězí ve vývaru se zeleninou a bylinkami.

**Quiche** - nejrůznější slané koláče zapečené se smetanou, sýrem, masem, lososem apod. Nejznámější je Quiche Lorraine, z Lotrinska. Podávají se nejčastěji se salátem, teplé i za studena, bývají běžně součástí poledního menu.

**Ratatouille** - provensálská specialita, dušená zelenina s provensálskými bylinkami. Skládá se převážně z rajčat, paprik, lilku, cibule, cuket a koření.

**Rillettes** - velmi pomalu pečené na drobno nakrájené vepřové maso v sádle, po vychladnutí se podává jako pomazánka.

**Soupe l'oignon** - francouzská cibulová polévka, z cibule a hovězího vývaru, zapékaná se sýrem a krutony nebo topinkou z bílého chleba.

**Steak frites** - hovězí steak s hranolkami - oblíbené francouzské jídlo, plátek masa z grilu, obvykle se konzumuje se salátem.

**Tarte flambée** - známá alsaská specialita, zapečený koláč z velmi tenkého těsta, na který je nakladena cibule, špek a smetana.

**Tripes a la mode de Caen** - aneb dršťky po Caensku – normandská specialita. Dršťky a telecí nožičky se zeleninou, dušené v calvadosu a jablečném cideru.

### ***Velmi oblíbené a známé jsou i dezerty:***

**Crème Brulée** - pudinkový krém s krustou, která vzniká grilováním. Někdy se flambuje přímo na stole. Pravděpodobně je původem z Anglie.

**Crepe Suzette** - palačinka s omáčkou z karamelu, pomerančové šťávy, kůry a flambovaná na pomerančovém likéru (Grand Marnier nebo Cointreau)

**Mille-feuille** - žloutkové řezy, v překladu zvané tisíce lístků, s polevou.

**Profiteroles** - malý větrník plněný krémem nebo zmrzlinou, často zalitý rozpuštěnou čokoládou, podávaný s kousky ovoce.

**Tarte Tatin** - jablečný koláč zapečený s karamelem. Koláč se peče obráceně, tzn. těstem navrch a vrstvou jablek vespodu.

Základní škola Zlín, Štefánikova 2514, příspěvková organizace  
**Školní jídelna**  
**Hradská 5189, 760 01 Zlín**

## **DNY EVROPSKÉ KUCHYNĚ**

Školní jídelna připravila pro své strávníky projekt Dny evropské kuchyně. Strávníci budou moci během školního roku 2013/2014 poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých evropských zemích. Jako první jsme vybrali svéráznou **maďarskou kuchyni**.

### *Jídelníček na pátek 18.10.2013*

Zöldséges csirkeleves - Slepíčí polévka se zeleninou  
Sertés ragu, teljes kiőrlésű kenyér - Vepřové ragú, celozrnný chléb  
levelés saláta napon szárított paradicsom - listový salát se sušenými tomaty  
gyümölcsle - ovocná šťáva

### **Další jídla maďarské kuchyně, která během roku ve školní jídelně připravujeme**

Segedinský guláš s houskovým knedlíkem  
Hovězí perkelt, tarhoně  
Vepřové maso po Bakoňsku, dušená rýže

*kolktiv kuchařek ŠJ Hradská*

**Pro maďarskou kuchyni jsou charakteristické** kulinářské zázraky, v nichž nesmí chybět červená mletá paprika, cibule, rajčata a ani zelené paprikové lusky. Jsou to jídla velmi sytá a chuťově harmonická.

Patří k nim proslulá *maďarská gulášová polévka* (gulyás), *kuře na paprice s haluškami* anebo *plněné zelí*. Z polévek se mezi maďarské speciality řadí *rybí polévka* (halászlé) a *vařená slepice v nudlové polévce* (Újházy tyúkhúsleves).

Z moučných jídel uveďme *nudle s tvarohem* (túrós csusza) nebo *závin* (plněný višněmi, tvarohem, mákem apod.) a charakteristické *zákusky* jako somlói galuska nebo vargabéles.

***V Maďarsku se obvykle jídlo skládá ze tří chodů, z polévky, hlavního jídla a moučníku.***

***Maďarská kuchařská kultura rozlišuje tři významnější krajové kuchyně:*** alföldskou (Velké maďarské nížiny), severomaďarskou a zadunajskou. Co se týče ochucení, má ta alföldská v oblíbené chuti sladké, slané a štiplavé.

V samotné alföldské kuchyni se projevují značné rozdíly mezi pokrmy pocházejícími ze severní a z jižní části maďarské nížiny. V kuchyni severního Alföld se připravují typické polévky jako je gulášová či těstovinová s brambory zvaná „lebbencsleves“, s oblibou se zde konzumují jídla připravovaná na způsob perkeltu čili našeho guláše a pokrmy ze suchých těstovin. V jižním Alföld jsou zase oblíbená jídla z vepřového masa a drůbeže např. báčská rýže s masem.

Příznačné pro kuchyni jižního Alföld jsou rovněž i věhlasné maďarské rybí polévky „halászlé“. Jejich příprava se však různí podle toho, zda si ji dáváme na Dunaji nebo na Tisze. Ochutnávku této speciality byste určitě neměli opomenout!

K vynikajícím a proslulým produktům Velké maďarské nížiny Alföld patří bezesporu cibule z Makó, paprika z Kalocsa, jablka ze Szabolcs, švestky ze Szatmár, meruňky z Kecskemét, uherský salám Pick a paprika ze Szeged, csabajské a gyulajské klobásy... a tento výčet není zdaleka úplný. V severomaďarské kuchyni jsou více přítomny chuti sladkokyselé a koření jako estragon, saturejka a mateřídouška, kuchyně zadunajská dává přednost sladkoslaným a sladkokyselým kombinacím.

Nahlédneme-li pod pokličku balatonské kuchyně, jsme ve šťastném světě. Setkávají se zde suroviny z vody, pahorkatiny a nížiny, což přeloženo do gastronomické řeči znamená, že jsou při vaření k dispozici ryby, jejichž králem je balatonský candát, zvěřina, skot a místní ovoce i zelenina. Známostou specialitou je balatonská rybí polévka halászlé, která je nejlahodnější, když se vaří z co nejvíce druhů ryb, kterým vévodí kapr a sumec.

Rovněž zvěřinové pokrmy stojí hostům Balatonu za ochutnání. Na stůl restaurací přicházejí z mohutných lesů pohoří Bakony a Keszthely a z vrchoviny Somogyi srnčí, jelení, divočák, muflon a dančí, z rozlehlých lučních porostů pak zajíc, bažant či koroptev.

Maďaři mají v oblíbené i sladké pochoutky. Sladká vůně tradičního kürtőskalács vévodí každému vánočnímu trhu, nezapomenutelný zákusek somlói galuska (piškot s bohatou čokoládovou polevou a lehkou šlehačkou), dort Dobos vrstvený s čokoládovým krémem a pokrytým vrstvou karamelu.

(převzato ze stránek <http://cz.gotohungary.com/a-jaka-je-madarska-kuchyne>)