



**Slezská univerzita v Opavě**

Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě

Ústav lázeňství, gastronomie a turismu

# **Italská gastronomie**

# Charakteristika italské kuchyně

Jednoduchost

Přirozenost a původnost surovin

Charakteristická chuť a vůně

Převažuje zdravá a lehká

Smysl pro detail

# Typické suroviny pro italskou kuchyni

Extra panenský olivový olej  
(lisovaný za studena z pravých italských oliv)

mořská sůl  
(jemná i hrubá)

rajská jablka  
(čerstvá, konzervovaná - loupaná a sušená nakládaná v oleji)

ochucené octy, vinné octy  
(neznámější je balsamico)

houby  
(čerstvé, sušené nebo nakládané)

sýry  
(čerstvé, zrající...)

# Typické suroviny pro italskou kuchyni

zelenina

(prakticky všechny dostupné druhy)

ovoce

(prakticky všechny dostupné druhy)

čerstvé ryby a plody moře

množství vína, grappa, likéry,

espresso

zmrzlina, lehké dezerty...

# BENIAMINO MASCHIO GRAPPA







# CYNAR

Barva:

Tmavě červená a poměrně viskózní  
se zelenavě hnědým nádechem.

Vůně:

Charakteristická a poměrně štiplavá s příděchem zeminy  
a zeleniny.

Chuť:

Poměrně trpká a suchá s výrazně zeleninou příchutí

Majitel – Campari.

Pije se s ledem, sodovkou, limonádou nebo v koktejlu.



# PISA



# AMARETTO



# AMARRO



# Vecchia Romagna



# Italské sýry



# Parmigiano Reggiano



# Alpilatte - Mozzarella



# Fiorucci - Pecorino Romano





# Cordisco - Pecorino Canestrato pugliese



# Fiorucci - Ovinella bianca



# Fiorucci - Ovinella nera



# Fiorucci - Fiorita



# **Cordisco - Caciocavallo Afumicato**



# Cordisco - Caciocavallo Silano



# Cordisco - Crema del tavoliere



# Cordisco - Cacio d'oro





# Cordisco - L'abruzzese



# Pinna - Brigante



# Bruschetta

Je složena z topinky utřené s česnekem, pokapaná extra panenským olivovým olejem, sůl a pepř.  
Bazalka, rajčata nebo česnek a mozzarella.



# Prosciutto

Nazývaný také jako Pršut nebo Prošuto je druh sušené, vepřové šunky původem z Itálie, která je však v mnoha obměnách vyráběna ve většině přímořských států s vlastním výrobním postupem.

Vyrábí se z vepřového masa, které je nejprve několik týdnů až měsíců naloženo v soli a pak se po několik měsíců až let suší na dobře větraném místě.



# Frutti di Mare

Ústřice, slávky, raci, krabi, humři, langusty,  
mnoho druhů ryb - používají se na saláty, koktejly.



# Rajčata sušená na slunci (Pomodori secchi)

S parmezánem a Aceto balsamico.



# Risotto

Rizoto je tradiční italská rýže, omáčka s vývarem a ochucené parmazánem a další složky, který může obsahovat maso, ryby nebo zeleninu. Je to jeden z nejběžnějších způsobů vaření rýže v Itálii.



# Polenta

Polenta, to je kukuřičná kaše v italském podání.

Je jednou ze základních, tradičních jídel v Itálii, velké oblibě se těší zejména na severovýchodě země, kde se perfektně daří kukuřici.





# Suppli

Jsou smažené rýžové kuličky plněné mozarellou



# Fiori di zucca e carciofi fritti

je cuketa v těstíčku a smažené artyčky



# Carpaccio

Necháme marinovat alespoň na 10 minut v marinádě z citronové šťávy, olivového oleje, soli a pepře.

Na talíř dáme rukolu a parmazán, sypeme piniovými oříšky.

Podáváme s čerstvým pečivem, solí, pepřem a olivovým olejem.



# Pizza – těsto

- Smíchejte mouku, kvasnice a sůl
- Přidejte olivový olej a zamíchejte
- Hnětat a promačkávat ručně (cca 5 min.)
- Těsto se nesmí lepit, nesmí se rozpadat a být tvrdé
- Vláčné těsto poprašte moukou
- Těsto v míse přikryjte a dejte na 24 hodin zrát do lednice

# Rajčatová omáčka

## Sugo di pomodoro

- 1,5 kg loupáných rajčat
- 1 větší mrkev
- 1 větší cibule
- česnek
- extra panenský olivový olej
- máslo
- 20 - 30 listů čerstvé bazalky
- Nadrtíme čerstvé listy bazalky s pepřem a solí a přimícháme olivový olej.
- Blanšírovaná rajčata, cibuli, mrkev a česnek zpěníme na oleji.
- Obě směsi smícháme, necháme vychladnout a zjemníme máslem.

# Pečení pizzy

- Pravá italská pizza se peče 7-11 minut v kamenné peci nebo horkovzdušné troubě při teplotě 250 - 300 °C.



# Pizza – základní druhy

- **Pizza napoletana**  
Neapolská pizza s mozzarellou, olivovým olejem, rajčatovým sugem, čerstvou bazalkou a ančovičkami
- **Pizza alla marinara**  
Pizza po námořnicku s černými olivami, kapary, rajčatovým sugem a ančovičkami

# Pizza – základní druhy

- **Pizza margherita**  
Pizza podle královny Markéty s rajčatovým sugem, mozzarellou a čerstvou bazalkou.
- **Pizza al funghi**  
Pizza s žampiony, rajčatovým sugem, mozzarellou a čerstvou bazalkou



# Pizza – základní druhy

- **Pizza capricciosa**  
Pizza s mozzarellou, žampiony, italskou sušenou šunkou, artyčkou, vařeným vejcem a černými olivami
- **Pizza quattro stagioni**  
Pizza čtyř roční období (capricciosa) ale žampiony, šunka, artyčky a vejce se kladou do každé čtvrtky pizzy zvlášť. Mozzarella a olivy se vkládají na celou plochu těsta

# Pizza fredda

Mezi předkrmy se také řadí tzv. *pizza fredda*, pizza, která se jí studená. Obvykle je pouze solená a sypaná kořením.



# Sicilská rajčatová polévka

## (Minestra al pomodoro siciliana)

### Ingredience

Čtyři lžíce olivového oleje, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 6 rajčat, několik lístků zelené petrželky a máty peprné, 50 g tapioky, 200 g vařeného kuřecího masa, 100 g vařeného hovězího jazyku, 100 g přelámaných a krátce povařených špaget, 1,5 litru kuřecího vývaru, sůl, mletý pepř, tři lžíce strouhaného parmezánu.

### Příprava

V hrnci na rozpáleném oleji osmahneme drobně pokrájenou cibuli, zeleninu, rajčata, jemně sekanou zelenou petrželku a mátu. Zalijeme vývarem, přivedeme do varu, zavaříme tapioku a necháme 20 minut zvolna vařit. Potom přidáme drobně pokrájené kuřecí maso a jazyk, vložíme špagety, osolíme, opepříme, krátce povaříme a horké podáváme se strouhaným parmezánem.

# Italská polévka z bílých fazolí

## (Minestra di fagioli bianchi)

### Ingredience

300 g bílých fazolí, 2 lístky rozmarýnu, 1 stroužek česneku, 50 g slaniny, 2 lžíce rajčatového protlaku, 100 g drobných těstovin, sůl, mletý čerstvý pepř, trocha vývaru, půl lžíce sekané zelené petrželky.

### Příprava

Den předem namočené fazole uvaříme doměkka s rozsekanými lístky rozmarýnu, stroužkem česneku a propasírujeme přes síto.

V hrnci osmahneme drobně pokrájenou slaninu, přidáme propasírované fazolky a troškou vody rozředěný rajčatový protlak. Polévku rozředíme ještě vývarem, vložíme uvařené těstoviny, okořeníme, posypeme sekanou zelenou petrželkou a podáváme.

# Římská polévka

## (Brodetto alla romana)

### Ingredience

200 g hovězího masa, 200 g jehněčí plece, sůl, 1 cibule, 1 hřebíček, 1 pórek, 2 rajčata, kousek celeru, petrželka, 3 vejce, půl citrónu, bílý mletý pepř, majoránka, 4 krajíčky bílého chleba, 2 lžíce strouhaného sýra.

### Příprava

Na menší kousky nakrájené hovězí maso, zeleninu, tj. cibuli, pórek, rajčata, celer a petrželku, dáme vařit do studené vody spolu s hřebíčkem a solí. Vaříme asi hodinu, pak přidáme na kousky nakrájené jehněčí maso a vaříme doměkka.

Z polévky odlijeme část vývaru a necháme prochládnout.

V misce rozšleháme vejce se šťávou z půlky citrónu, přilijeme po troškách prochládlý vývar a za stálého míchání vlijeme směs do vařící polévky tak, aby se vejce srazila, ale neroztrhala. Přidáme trošku bílého pepře, majoránku a podle potřeby zředíme troškou vody.

# Syrakuská rybí polévka

## (Zuppa di pesce alla siracusana)

### Ingredience

Syrakuská rybí polévka (Zuppa di pesce alla siracusana) 1 kg různých mořských ryb, 1 cibule, 1 stroužek česneku, 1 stonek celeru, 2 lžíce olivového oleje, sůl, mletý pepř, 1 lžíce sekané zelené petrželky, 1 bobkový list, 6 rajčat, 200 ml bílého vína, několik skrojků osmaženého bílého chleba.

### Příprava

Ryby dobře očistíme, zbavíme hlav a kostí a nakrájíme na malé kousky. Hlavy, kosti a kůže vaříme v 1 litru vody s bobkovým listem a několika zrnky celého pepře. V dostatečně velkém hrnci zpěníme na rozpáleném oleji drobně pokrájenou cibulku, přidáme kousky ryb, zelenou petrželku, oloupaná a rozčtvrcená rajčata, nadrcený česnek, drobně krájený celer, zalijeme vínem a dobře promícháme.

Po několika okamžicích zalijeme přecezeným vývarem tak, aby suroviny byly ponořené. Pak ochutíme pepřem, solí a přiklopíme těsně přiléhající poklicí. Hrncem dáme do horké trouby a vaříme 40 minut. Podáváme přímo v hrnci s několika skrojky osmaženého bílého chleba.

# Benátské rizoto

## (Risotto alla veneta)

### Ingredience

1 cibule, 1 stroužek česneku, 80 g másla, 40 g šunky, 400 g rýže, 200 g čerstvého zeleného hrášku, 750 ml vývaru, mletý pepř, sůl, 100 g strouhaného parmezánu.

### Příprava

V hrnci zahřejeme polovinu másla, přidáme drobně krájenou cibuli, na plátky nakrájený česnek, drobně krájenou šunku a krátce orestujeme. Přidáme přebranou rýži, vyloupaný hrášek, osolíme, opepříme a dobře zamícháme.

Zalijeme vývarem a vaříme doměkka.

Stáhneme z ohně, promícháme zbytkem másla, dáme na mísu a posypeme parmezánem

# Nejznámější druhy

## *Pasta alla Norma*

rajčata, lilek a čerstvé nebo zapečené sýrem

## *Pasta con le Sarde*

čerstvé sardinky, piniové oříšky, fenyklu a olivový olej

## *Špagety aglio, olio e chilli Peperoncino*

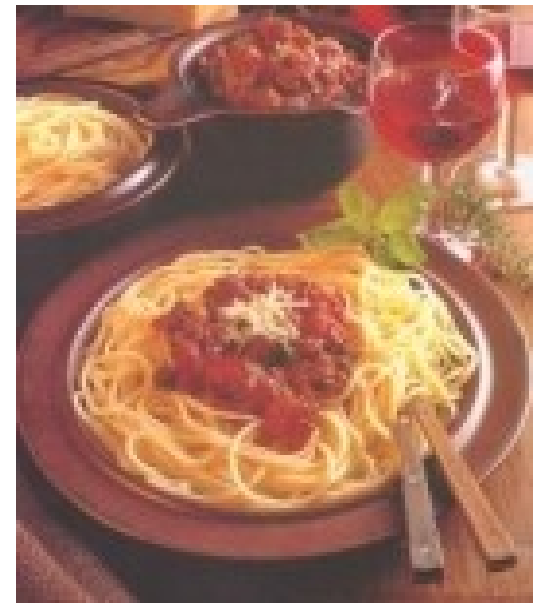
doslova s česnekem, olivový olej a Chili Peppers





# Boloňské špagety

omáčka z masa, rajčat, strouhaný parmezán.



# Italské špagety s mušlemi (Spaghetti con le vongole)

## Ingredience

1000 g čerstvých muší, 1 lžíce olivového oleje, troška mletého pepře, 400 špaget, sůl, 3 lžíce olivového oleje, 1 stroužek česneku, 500 ml rajčatové šťávy, sůl, mletý pepř

## Příprava

Čerstvé neotevřené mušle dobře okartáčujeme, opereme a dáme do kastrolu s olejem a troškou pepře. Kastrol přistavíme na oheň a mícháme, dokud se všechny mušle neotevřou. Otevřené vysypeme na síto, pod které umístíme mísu, abychom z nich zachytili šťávu. Jakmile vychladnou, vyjmeme z nich masíčko a dáme je stranou.

Špagety uvaříme běžným způsobem ve slané vodě a necháme okapat. V hrnci zahřejeme olej, přidáme drcený česnek, rajčatovou šťávu, sůl a pepř a 10 minut povaříme. Pak přidáme vyloupané mušle a šťávu, kterou jsme zachytili, přiléváme opatrně, abychom nepřilili kalnou usazeninu ze dna. Pak ještě několik minut povaříme. Přidáme špagety, opepříme a podáváme na míse.



# Italská kuchyně a těstoviny

Italská kuchyně je vynikající a počítá se ke **3 nejlepším na světě** (francouzská, čínská, italská).

Italové zásadně u jídla **nespěchají**.

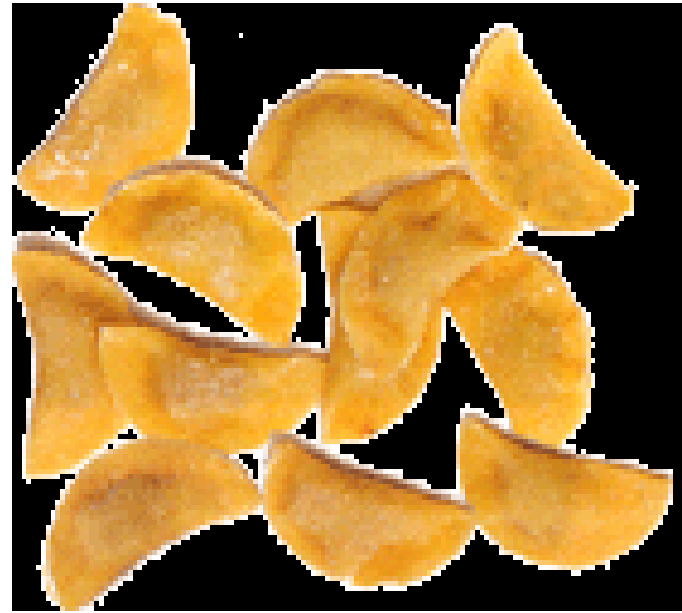
Na italském trhu existuje **na 400 druhů těstovin**, které se od sebe liší tvarem, délkou, povrchem, velikostí, recepturami.

Italové vaří těstoviny „**al dente**“, tj. volně přeloženo „na skousnutí“ – uprostřed zůstávají jakoby maličko nedovařené. Jsou nejen chutnější, ale současně je to velmi důležité proto, že italské těstoviny se často ještě zapékají.

Na míchání těstovin používáme zásadně jen **dřevěnou vařečku**, nikdy ne kovovou lžící.

# Agnolotti, anolini

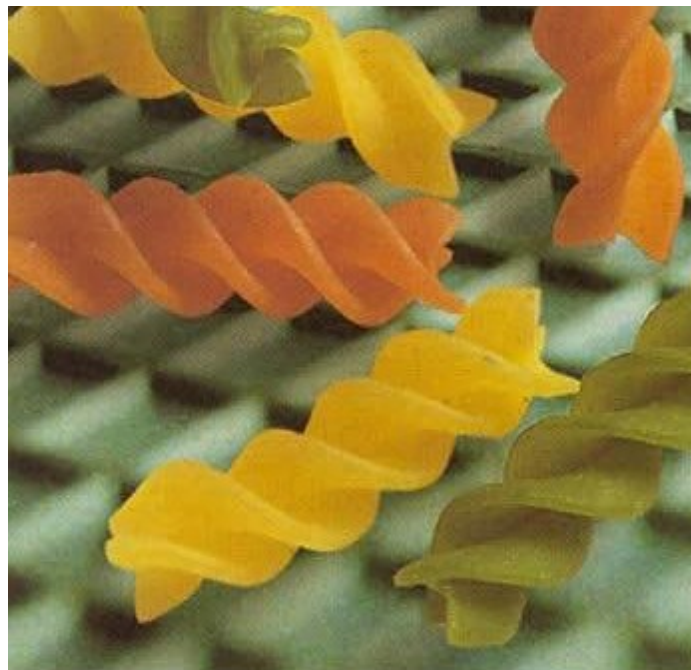
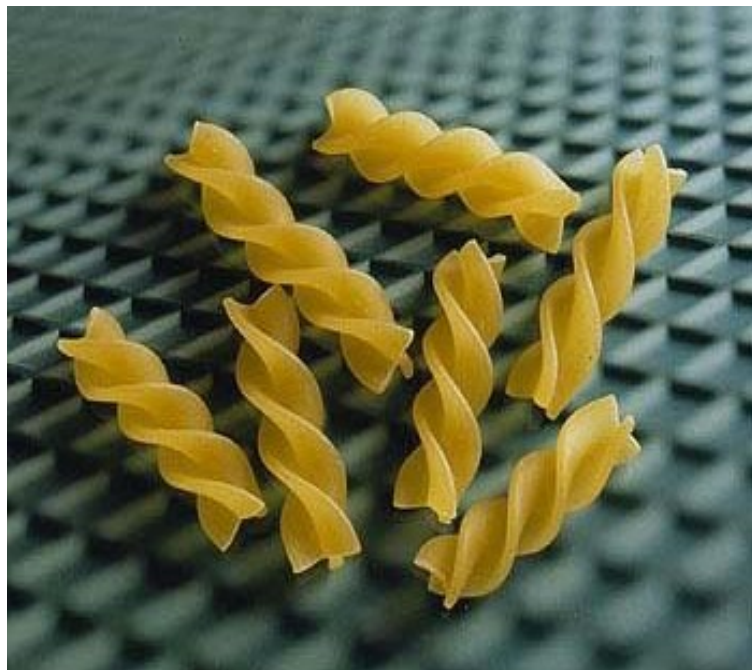
Agnolotti – těstoviny čtvercového tvaru, náplň je většinou smíšené maso, vařené různými způsoby (dušené hovězí maso, kuřecí prsa, králičí maso, uzeniny a další), ke kterým se přidává obvykle zelenina (špenát, čekanka..), parmezán, muškátový oříšek, sůl a pepř.



# Fusilli, fusilli tricolore

Těstoviny tvaru vřetena, vhodné na saláty  
např. se sýrem, šunkou, vejci, hořčicí, zakysanou  
smetanou a kyselou okurkou.

Oblast produkce: celé území Molise, v provincii Foggia v Apulii



# Gemelli

Jméno pochází z italštiny pro dvojčata. Gemelli nejsou dvojité trubky stočené kolem sebe, jak se může zdát být, ale spíše jeden S-tvaru části stočené do spirály.



# Amorini

Vroubkované těstoviny ve tvaru spirály



# Chifferi rigati, chiferrini lisci, gomiti rigati, pipe rigate

Těstoviny ve tvaru kolínek





# Creste di gallo

Kolínka s vlnitým hřbetem



# farfalle, farfalle tricolore

Těstoviny ve tvaru



# Farfalle, farfalline

Těstoviny ve tvaru mašliček, vhodné na zapékání



# Gnocchetti sardi, gnocchi

Těstoviny ve tvaru mušliček, vroubkované  
Podávají se s různými omáčkami



# Conchiglie rigate, conchiglie tricolore, conchiglioni

Těstoviny podobné mušličkám, v Itálii nejčastěji servírované s tomatovou nebo masovou omáčkou, vhodné též pro přípravu salátů



# Orecchiette

Těstoviny ve tvaru flíčků nebo malých uší, typické pro region Puglia a Basilicata.

Vhodné s rajčatovou omáčkou, karbanátky nebo dušeným masem.



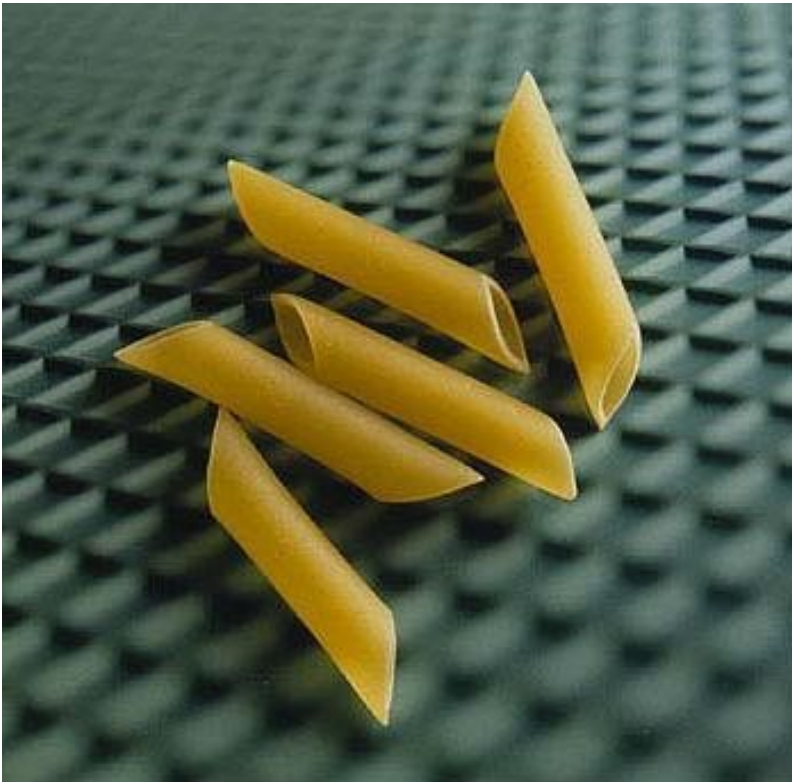
# Maniche rigate, mezze maniche rigate, rigate, mezze penne rigate

Vroubkované těstoviny ve tvaru roury rovně nebo šikmo řezané



# Penne / pennine lisce, penne / pennette rigate, penne zitoni

Hladké nebo vroubkované těstoviny ve tvaru roury,  
šikmo řezané





# Sedani / sedanini lisci, sedani / sedanini rigati

Hladké nebo vroubkované těstoviny ve tvaru roury rovně řezané



# Tortigli, tortiglietti, tortiglioni

Vroubkované těstoviny ve tvaru roury rovně řezané



# Mista

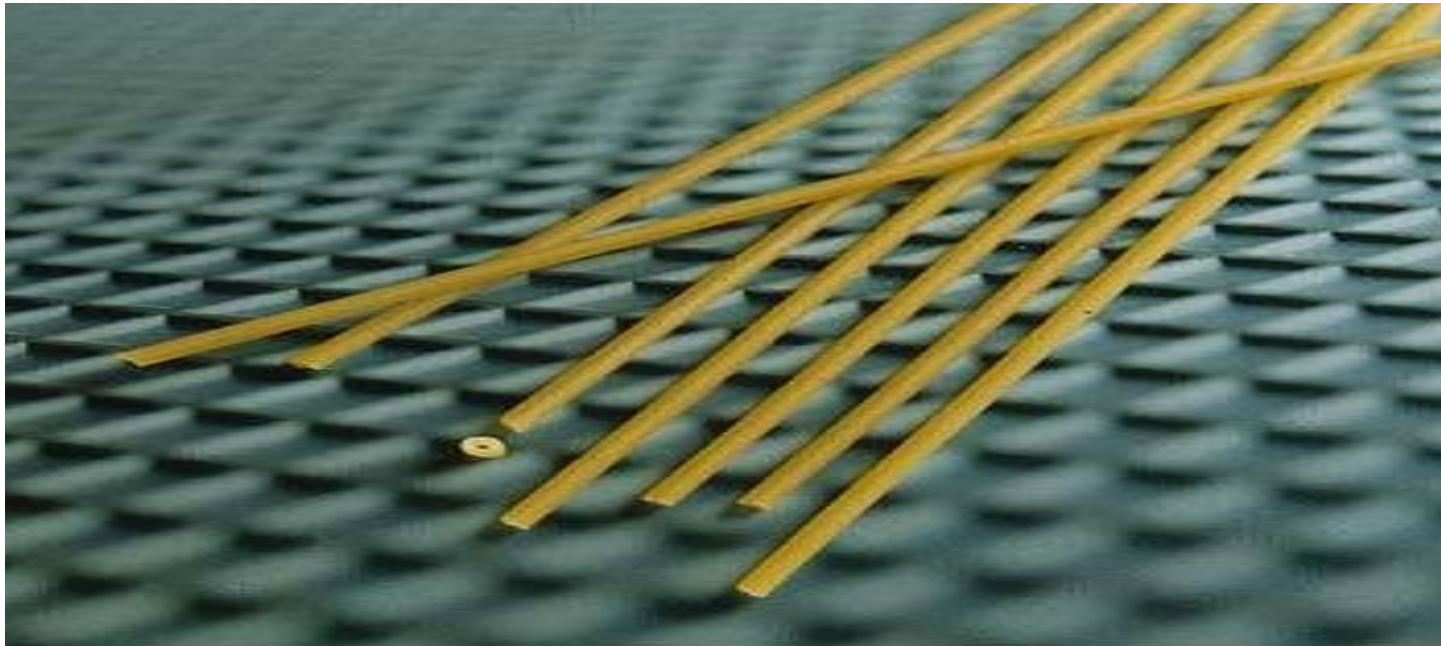
Mix těstovin



# Bucatini

Podlouhlé duté těstoviny podobné špagetám, které se řadí do krátkých těstovin, i když jsou větší, středový otvor prochází vodou (při vaření), který umožňuje vaření dostatečně rychle.

Vhodné s omáčkou z vepřového masa (či slaniny) a rajčat.



# Cavatelli

Těstoviny ve tvaru člunu



# Quadretti

Drobné ploché těstoviny ve tvaru kostičky

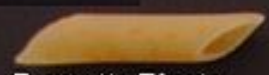


# Stelle, stelline, stellette

Drobné těstoviny ve tvaru hvězdiček

Vhodné například do polévek





**Pennette Rigate (Farro e Lenticchie)**



**Penne (Integrale)**



**Fusilli (5 Cereali)**



**Penne Rigate (Reis)**



**Fusilli (Reis)**



**Tortiglioni (Orzo e Grano Saraceno)**



**Penne Mezzi Ziti Corte**



**Fusilli Bucati Corti**



**Farfalle Tonde**



**Mini Tortiglioni**



**Mini Penne Rigate**



**Tortiglioni Doppia Rigatura**



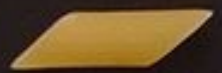
**Fusilli Spirale**



**Focchi Rigati**



**Maccheroni**



**Mezze Penne Rigate**



**Penne Doppia Rigatura**



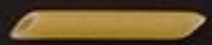
**Fusilli Spirale**



**Farfalle**



**Sedanini Rigati**



**Pennette Lisce**



**Fusilli Doppia Rigatura**



**Fusilli Spirale**



**Farfalle**



**Sedani Rigati**



**Penne Lisce**



**Canneroni**



**Girandole**



**Tortiglioni**



**Pennette Rigate**



**Mezze Maniche Rigate**



**Mini Fusilli**



**Mini Farfalle**



**Rigatoni**



**Penne Rigate**



**Pennoni Lisce**



**Fusilli**





*Riccioli di Sfoglia*



*Gnocchi*



*Pipe Rigate*



*Pipe Doppia Rigatura*



*Insalatonde*



*Garganelli*



*Torchietti*



*Castellane*



*Pipette Rigate*



*Orecchiette*



*Campanelle*



*Radiatori*



*Conchiglie Rigate*



*Orecchiette*



*Pasta Mista*



*Cellentani*



*Fisarmoniche*



*Mini Conchiglie Rigate*



*Ruote*



*Ricciutelle*



*Gemelli*



*Riccioli*



*Gnocchetti Sardi*



*Spighe*



*Maltagliati*



*Casarecce*

# Artyčoky po sicilsku (Carfioci alla siciliana)

## Ingredience

8-10 artyčoků, 50 g másla, 2 lžíce sekané zelené petrželky, 10 sardelových filátek, 2 stroužky česneku, 5 lžic jemné strouhané housky, sůl, mletý pepř, 2 lžíce olivového oleje, vývar.

## Příprava

Artyčoky očistíme, odstraníme všechny tvrdé části a vložíme do studené vody. Na pánvi zahřejeme máslo, přidáme sekanou petrželku, vykostěné a drobně nakrájené sardelky, třený česnek, strouhanou housku, sůl, pepř a krátce osmahneme. Artyčoky vybereme z vody, necháme okapat, střední lístky roztáhneme a plníme připravenou směsí. Naplněné dáme těsně vedle sebe do hrnce, podlijeme troškou vývaru, pokapeme olejem a dusíme v mírně vyhřáté troubě alespoň 1 hodinu. Dušené artyčoky dáme opatrně na teplou mísu a přelijeme vlastní šťávou.

# Artyčoky

## Carfioci



# **Kachna s olivami**

## **(Anitra all' olive)**

### **Ingredience**

Jedna kachna s játry, srdcem a žaludkem, 2 lžíce olivového oleje, 2 cibule, 3 tucty vypeckovaných oliv, sůl, mletý pepř, troška tymiánu.

### **Příprava**

Kachnu rozdělíme na porce, opečeme na rozpáleném oleji a dáme do ohnivzdorné misky. Na pánvi zahřejeme olej, zpěníme drobně krájenou cibuli, vložíme drobně pokrájená játra, srdce a žaludek, nadrobno nasekané, vypeckované olivy, sůl, mletý pepř, tymián a několik minut podusíme. Směsí pokryjeme kachnu, přiklopíme pokličkou a dusíme ji v mírně vyhřáté troubě doměkka.

# Vitello Tonnato

Recept pochází ze severní části Itálie. Tenké plátky telecího jsou zalité jemnou tuňákovou omáčkou a dozdobené kapary.



# Osso bucco

Telecí morková kost je specialitou Milána.

Maso osolíme, lehce obalíme v mouce a v pánvi na másle orestujeme z obou stran do zlatova. Nakrájíme cibuli a přidáme ji k masu, zalijeme vínem a počkáme, až se vypaří alkohol. Poté maso podlijeme vývarem, přiklopíme pokličkou a necháme asi hodinu a půl dusit.

Nakonec připravíme gremolatu: smícháme nasekaný česnek, strouhanou citronovou kůru a nasekanou petrželku a přidáme k masu.

Servírujeme s šafránovým rizotem (viz recept Risotto alla Milanese).



# Saltimbocca

doslova „skoč do úst“. Současnou podobu pokrm získal koncem 19. století v Římě.

Na tenko rozklepaný telecí plátek se osolí, opepří a sroluje do válečku spolu s listy šalvěje a parmskou šunkou. Sepneme párátkem a marinujeme v bílém víně, oleji a obalíme v mouce. Zprudka opečeme na másle nebo oleji.

Hotová saltimbocca se podává s rýží, bramborami nebo těstovinami, plátky citrónu a rajčat a zpravidla se přelévá omáčkou, která se připraví tak, že se do výpeku přidá hovězí vývar, dezertní víno a kapary.



# **Veronská telecí žebírka**

## **(Costolette di vitello alla veronese)**

### **Ingredience**

800 g telecích žebírek, sůl, mletý pepř, 3 sardelové filátka, 2 stroužky česneku, 60 g másla, půl lžice sekané zelené petrželky.

### **Příprava**

Žebírka naklepeme, osolíme, opepříme, opečeme po obou stranách na grilu a dáme na teplou mísu. Ušleháme máslo, přimícháme vykostěné, třené sardelky a třený česnek, přidáme jemně nasekanou petrželku a rozdělíme na horká žebírka.



# Porchetta

V Itálii se tradičně

□lá

□ená

□evě né

□upavé

□lé jí

ky

ků ž i zů stane

maso dlouho

Díky šalvěji je

lehce stravitelné a

kořeněné.



# Kuře po myslivecku

Maso osolte a opepřete. V kastrolu s pevně těsnící pokličkou na oleji opečeme.

Do kastrolu přidejte houby a zakryté je poduste asi 5 minut. Vložte česnek, rajčata a oregano. Snižte plamen a duste asi 10 až 15 minut, až se rajčata rozvaří.

# Pollo alla cacciatora



# Tuňák na oleji v boloňské omáčce

## (Tonno sott' olio in salsa alla bolognese)

### Ingredience

800 g vykostěného masa z tuňáka, 60 g másla, 1 cibule, půl stroužky česneku, 1 lžíce sekané zelené petrželky, 1 mrkev, 200 ml vína, sůl, mletý pepř

### Příprava

Maso tuňáka opečeme po všech stranách na másle, přidáme jemně sekanou cibuli, třený česnek, petrželku, a drobně krájenou mrkev, osolíme, podlijeme vínem a dusíme do vydušení šťávy.

Tuňáka vybereme, rozkrájíme na plátky, šťávu zalijeme potřebným množstvím vody a přepasírujeme.

Do hotové šťávy vložíme plátky tuňáka a necháme dobře prohřát.



**Slezská univerzita v Opavě**

**Filozoficko-přírodovědecká fakulta v Opavě**

Ústav lázeňství, gastronomie a turismu

Mgr. Alexandr Burda