

FRANCOUZSKÁ GASTRONOMIE

Gastronomie v souvislostech

Francie je zemí s velkými dějinami, nádhernou krajinou a kulturou. Francouzská krajina je velmi různorodá, obklopuje ji moře i oceán, ale také Pyreneje a Alpy s ledovci. Především je ale Francie světoznámá svou gastronomií. Francouzská kuchyně je vyhlášená díky kvalitě i pestrosti připravovaných jídel. V této zemi se klade také velký důraz na radost a požitky z jídla. Francouzská gastronomie je zavedeným společenským rituálem, který doprovází nejvýznamnější okamžiky života, jakými jsou narození, svatby, narozeniny, úspěchy a jiná shledání.

Francouzská gastronomie utužuje rodinu, přátelství a společenské vazby obecně. Proto byla také zapsána na reprezentativní seznam **UNESCO** jako kulturní dědictví a tradice.

Kuchařské umění Francie ovlivnili asi 700 let před našim letopočtem Keltové. Když byla Galicie obsazena Římany, převzali od nich Francouzi zvyklosti stolování, menu o více chodech i způsob přípravy jídel. Důležitý je i rozvoj pěstování vinné révy, ovocných stromů jako jedlé kaštiny, třešně, broskve, meruňky, švestky, citróny.

Výraznější změny nastávají v 16. Století, silně ovlivněném Itálií. Používané ingredience ovlivňovalo roční období, uchovávali se pomocí koření, soli, medu a dalších konzervačních látek. V průběhu 15 až 18. Století se stala Paříž kulturní křižovatkou. Trhy, které se zde nacházely, byly klíčové pro distribuci pokrmů. Příprava pokrmů byla řízena cechovním systémem. Ten se vyvinul již ve středověku. Působili zde dvě skupiny cechů. První skupina dodávala suroviny, druhá dodávala hotová jídla. Do Francie se během 15. a 16. století dostalo mnoho nových surovin.

Expanze francouzské kuchyně je pozitivně ovlivněna francouzskou revolucí i dobou Napoleóna Bonaparte. Francie dala světu omáčky, těsta, organizaci práci v kuchyni i obsluze, práci před hostem, sestavu menu atd.

Ve druhé polovině 20. století serozvíjel nový styl vaření. Odmítal komplikované způsoby, snižoval dobu vaření (zejména u ryb, mořských plodů, zeleniny atd.), ve snaze zachovat přirozenou chuť. V tomto období zaujímalo významnou pozici napařování. Dále se preferovalo vaření z co nejčerstvějších surovin. Také se přikláněli k menším menu. Pro inspiraci využívali regionálních pokrmů. Kuchaři používali moderní techniky, např. mikrovlnné trouby.

Životní styl

Typickým rysem francouzské gastronomie je důraz na kvalitu, čerstvost, regionalitu a zájem o to co jíme a pijeme. Proto se stala francouzská gastronomie vzorem těm ostatním. Rovněž stolování se ve Francii stalo obřadem. Vždy se podává více chodů, ale v malých porcích. Na stole nikdy nesmí chybět stolní voda a víno, chléb a bylinkové máslo. Den začíná lehkou „sacharidovou“ snídaní, které ale Francouzi nepřikládají velký význam. Oběd odpovídá postaven a času jedince. Obložená bageta je obvyklou náhražkou oběda v uspěchané době. Kdo má čas dopřeje si oběd v restauraci nebo bistru. Na oběd, který zabere tak dvě hodiny času, se podává předkrm, hlavní chod, potom zelenina nebo salát, pak dezert, což může být sýr nebo sladký moučník nebo ovoce. Večeře má stejný počet chodů, jen jako hlavní chod se podává polévka. Předkrm může být teplý nebo studený. Může mít i dva chody. Může ho tvořit paštika, šunka, plody moře, plněné ovoce, nebo zelenina. Hlavní chod, který má při slavnostních příležitostech rovněž i dva chody, je obvyčejně z ryb nebo jiného masa, doprovázený bohatými oblohami a omáčkami. Francouzská kuchyně pro svoji pestrost a způsob úpravy pokrmů, které se navíc podávají v malých dávkách s velkým množstvím zeleniny. Právě víno, ryby a zelenina tvoří základ tzv. **francouzského paradoxu**. Tedy faktu, že Francouzi konzumují poměrně velké množství tuků, ale nemají problémy s kardiovaskulárními chorobami.

Francouzská kuchyně vděčí za svou proslulost především rozmanitosti krajových specialit. Francie se jako jediná evropská země rozkládá od severní až po jižní část kontinentu. Proto jsou mezi jednotlivými regiony značné klimatické, kulturní a zemědělské rozdíly. Z hlediska kulturně historického a kulinářského ji lze rozčlenit do konkrétních oblastí. Každá z těchto oblastí má svoje kulinářská specifika, kterými obohatila celonárodní francouzskou kuchyni.

Do východní oblasti spadá například Alsasko, Lotrinsko a Savojsko. Je to oblast sýrů a gastronomie typické pro regiony podhorské. Každý z regionů má svoje speciality - Alsasko a Lotrinsko je hodně ovlivněné německou kuchyní a v Savojsku se konzumuje více skopového a zvěřiny. Oblasti kolem Středozevního moře dominuje především Provence. Tato kuchyně je velice podobná kuchyni italské a španělské - k přípravě jídel se používají olivy, olivový olej, bylinky, mnoho zeleniny, především rajčata.

Oblast Burgundska a Bordeaux se rozkládá od střední části Francie až k západním břehům Atlantiku. Obě oblasti se proslavily především svými víny. K pěstitelským drahokamům Burgundska patří například beaujolais a oblast Bordeaux produkuje nejlepší a nejdražší červená vína na světě. Slavná vinařská tradice těchto krajů se odrazila i ve stylu vaření – víno se přidává do mnoha jídel na vylepšení chuti. Specialitou kuchyně kolem Bordeaux jsou hříby a lanýže.

Francouzská gastronomie

Ve francouzské kuchyni jsou obecně zastoupeny ryby, dále dary moře (ústřice, krevety, humři, kraby, mušle, langusty), hlemýždi. Ústřice, slávky, ježci, mušle, sépie a jiné se objevují na jídelním lístku podle známého pravidla „R“, což znamená, že tyto „fruits de la mer“, neboli plody moře, se mají jíst pouze v měsících, kde se vyskytuje v jejich názvech „r“, tedy Janvier, Février, Mars, Avril, potom je v létních měsících Mai, Juin, Juillet, Août přestávka, a pak se zase jí v měsících Septembre, Octobre, Novembre, Décembre. Pestrost dodávají jídelníčku také hlemýždi a žáby.

Z masa převládají masa libová – hovězí, telecí, skopové, jehněčí, drůbež, zvěřina a hlavně králík. Králík se stal králem francouzské kuchyně a mnozí ho považují za národní pokrm. Vepřové maso se využívá málo. Francouzi si také rádi pochutnají na křepelkách, kvíčalách, drozdech, žabích stehýnkách. Masa se často připravují se žampiony nebo lanýži. Při podlévání se hojně používá víno. Někdy se maso přímo nakládá do vína. Při tepelné úpravě jídel převládá ve francouzské kuchyni velmi zdravé dušení ve vlastní šťávě nebo dušení ve víně. Hodně se využívá také flambování. Velkou tradici mají i marinované pokrmy ze zvěřiny. Drůbeží maso se před tepelnou úpravou často nakládá do nálevu z oleje, rajčat, malých cibulek a majoránky. Ke zvýraznění chuti jídel se používá i velké množství koření a bylinek.

Oblíbené jsou také polévky a jsou neodmyslitelnou součástí francouzského kuchařského umění. Jedí se nejčastěji k večeři a zajídají se chlebem. Bývají velice hutné a vydatné. Do vývarů používají bouquet garni – svazek bylinek sestávající ze snítky petrželky, tymiánu, bobkového listu a česneku, který se upevní k uchu nádoby tak, aby se později mohl snadno vytáhnout a odstranit.

Nezbytností francouzské kuchyně je zelenina. Podává se syrová, vařená, zadělávaná, dušená, zapékaná i smažená. Oblíbené jsou artyčoky, chřest, špenát, hlávkový salát, rajčata, zelené fazolové lusky, hrášek, baklažán, tykev. Jako příloha k masům se nejčastěji podává malé množství brambor v mnoha skvělých úpravách.

Ve Francii nesmí na stole nikdy chybět sýr. Sýr, víno a chléb patří k tzv. francouzské svaté trojici. Francie vyrábí asi 400 druhů sýrů a ve světové produkci je na prvním místě před Švýcarskem. Sýry jsou nejoblíbenějším dezertem po každém jídle, ale i důležitou surovinou v přípravě hlavních pokrmů a předkrmů. Sýrový dezert se má skládat ze čtyř druhů sýra: tvrdý, čerstvý, plísňový a uležený – aby si každý mohl vybrat dle vlastní chuti. Hned vedle sýra musí být na stole bílý francouzský chléb. Je hlavní přílohou každého jídla, a tak často francouzské hospodyňky nevaří žádné další přílohy.

Francouzi si potrpí na různé vaječné pokrmy a omelety. Vejce jako surovina je všude vysoce ceněna. Francouzské palačinky na všechny možné způsoby jsou všude ve světě velmi oblíbené.

Jako nápoj k jídlu používají Francouzi téměř výlučně víno. Je francouzským národním nápojem. Víno se také hojně používá do vaření. Vinařství je ve Francii pokládáno za národní tradici a je národní hrdostí Francouzů. Francouzská vína jsou považována za nejlepší na světě a tento názor sdílejí dokonce i největší konkurenti francouzských vín v Novém světě.

Francie má 807 000 ha vinic. Za posledních 15 let došlo k poklesu produkce o 11%. Spotřeba vína na osobu a rok je 45,7 l, pokles z 63 l v roce 1995.

Chléb má zvláštní postavení. Ve francouzské gastronomii můžeme najít třicet čtyři základních druhů chleba, patří k nim domácí, pekařský, selský a výběrový chléb. Z podlouhlých chlebů jsou nejoblíbenější baguete neboli „hůlky“. Už od středověku se cena a jakost chleba přísně kontrolovaly. V dnešní době se těší největší oblibě 3 základní druhy pečiva, známé již po celém světě. Jsou to tyto níže uvedené druhy: **Bageta, Croissant, Pain au chocolat.**

Už za starých Římanů měla Francie pověst výrobce nejlepších sýrů na světě. Dnes se ve Francii vyrábí přes 370 druhů sýrů. Každá oblast má své specifické druhy sýrů. Přehled nejznámějších druhů sýrů: **Reblochon, Livarot, Camembert, Brie, Roquefort, BabyBel, Brillat Savarin.**

Francouzské uzeniny - salámy: **Rosette d'Aoste, Andouille fermière, Sušené salámy Bresi, Arlesský salám**. Šunky například **Bayonská šunka**, z černého bigonského vepře nebo **Luxeuil**.

Klobásy **Montbéliard** a Jitrnice **Morteau** .

Zvláštní kapitolu tvoří francouzské paštiky a riletky, které mají ve Francii důležité postavení. Je jich spousta druhů a podávají se v tradičních francouzských mísách. Spolu s Belgií patří Francie mezi největší labužníky a nejlepší výrobce paštik. K těm nejznámějším patří: **Terrine, Foie gras, tapenade, rilette**.

Typická francouzská jídla:

- a) **Andouillette** - speciální klobáska z hovězích nebo vepřových žaludků, koření a vína. Charakteristická je její "silná" vůně.
- b) **Boeuf Bourguignon** - maso po burgundsku - dušené hovězí maso na červeném víně s bylinkami, houbami, mrkví, cibulí a dalším.
- c) **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.
- d) **Cassoulet** - dušené maso s fazolemi, maso vepřové nebo drůbeží, ale bývá i skopové. Pochází z jihofrancouzské oblasti oblasti Languedocu.
- e) **Confit de canard** - Kachní konfit, pomalu pečená nasolená kachní stehna ponořená ve vlastním sádle.
- f) **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.
- g) **Foie Gras** - delikatesa. Ztučnělá husí nebo kachní játra.
- h) **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.

- i) **Choucroute garnie** - známé alsaské jídlo, původem z Německa, připravuje se ze zelí vařeného s vínem, klobáskami, uzeným nebo soleným vepřovým masem (bůčkem) a brambory.
- j) **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 kleštíček a vidličky. Tradičně je na šneky nahlíženo jako na postní jídlo, a tak bývají typickým pokrmem na Štědrý den.
- k) **Navarin ragout** - ragú z dušeného jehněčího masa se zeleninou a bylinkami.
- l) **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.
- m) **Pomme de terre gratiné** - zapečené brambory, na plátky nakrájené zapečené brambory.
- n) **Pot-au-feu** - hrnec na ohni - dušené hovězí ve vývaru se zeleninou a bylinkami.
- o) **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.
- p) **Ratatouille** - provensálská specialita, dušená zelenina s provensálskými bylinkami. Skládá se převážně z rajčat, paprik, lilku, cibule, cuket a koření.
- q) **Rillettes** - velmi pomalu pečené na drobno nakrájené vepřové maso v sádle, po vychladnutí se podává jako pomazánka.
- r) **Soupe l'oignon** - francouzská cibulová polévka, z cibule a hovězího vývaru, zapékaná se sýrem a krutony nebo topinkou z bílého chleba.
- s) **Steak frites** - hovězí steak s hranolkami - oblíbené francouzské jídlo, plátek masa z grilu, obvykle se konzumuje se salátem.
- t) **Tarte flambée** - známá alsaská specialita, zapečený koláč z velmi tenkého těsta, na který je nakladena cibule, špek a smetana.
- u) **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:

- a) **Crème Brulée** - pudinkový krém s krustou, která vzniká grilováním. Někdy se flambuje přímo na stole. Pravděpodobně je původem z Anglie.
- b) **Crepe Suzette** - palačinka s omáčkou z karamelu, pomerančové šťávy, kůry a flambovaná na pomerančového likéru (Grand Marnier nebo Cointreau)
- c) **Mille-feuille** - žloutkové řezy, v překladu zvané tisíce lístků, s polevou.
- d) **Profiteroles** - malý větrník plněný krémem nebo zmrzlinou, často zalitý rozpuštěnou čokoládou, podávaný s kousky ovoce.
- e) **Tarte Tatin** - jablečný koláč zapečený s karamellem. Koláč se peče obráceně, tzn. těstem navrch a vrstvou jablek vespodu.