



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY

Název projektu	Rozvoj vzdělávání na Slezské univerzitě v Opavě
Registrační číslo projektu	CZ.02.2.69/0.0./0.0/16_015/0002400

Prezentace předmětu:
MEZINÁRODNÍ GASTRONOMIE

Vyučující:
Ing. Miroslava Kostková, Ph.D.



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Charakteristické znaky cizích kuchyní

Charakteristika evropské kuchyně I.

Mezinárodní gastronomie



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Ing. Miroslava Kostková Ph.D.

Obsah přednášky:

Význam kuchyně Evropy

**Charakteristika kuchyně
severní, západní, východní,
střední a jižní Evropy**

**Nejvýznamnější představitelé
pokrmů vybraných kuchyní**

Gastronomické zvyklosti

Typické používané suroviny



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

Charakteristika polské gastronomie



- **Je ovlivněna národními kuchyněmi středoevropských zemí, s nimiž hraničí.**
 - Vlivy kuchyně ruské, italské a francouzské, tradice polské židovské kultury.
 - Převážná většina **surovin je z místních zdrojů** - rozsáhlá severoevropská nížina s četnými protékajícími řekami Vislou, Odrou a Vartou (brambory, zelenina, chov a lov ryb).
 - **Příprava jídel z ryb - mnoho variant a dlouhá tradice** - všechny druhy mořských (treska, herink, tuňák, losos) a sladkovodních ryb (kapr, candát, pstruh), **obyvatelé Polska patří k největším konzumentům rybího masa v Evropě.**
 - **Tradicí je venkovský chov drůbeže**, husí a kachen, domácí produkce zeleniny (zelí, červená řepa, okurky, kedlubny, kopr, petrželka, houby) mléčných výrobků a masa (dominuje maso vepřové, hovězí, uzeniny).
-



Z těchto základních surovin se připravuje řada místních specialit, polská kuchyně je lidová, čerpá z místních produktů a tradičních receptur.

- **Polévky - hlavně zeleninové vývary**, často s vložkami vařeného masa. „*Chłodnik*“ (studená polévka z kyselého mléka, červené řepy, okurek a bylinek),
„*Kapusniak*“ (zelná polévka)
„*Ogorkova*“ (z nakládaných okurek),
„*Barszcz*“,
studené ovocné polévky.
- **Maso** se připravuje mnoha způsoby, hlavně však **tradičně dušené s aromatickými omáčkami**.

Často jsou to vepřové kotlety - např. „*Kotlet schabowy*“ obalený ve strouhance, s brambory a klobásou.

Specialitou z hovězího jsou „*Zrazy zawijane*“ dušené závitky plněné okurkou, klobásou a houbami).

„*Bigos*“ – jídlo z kysaného zelí s masem, uzeným masem a houbami.

„*Gobki*“ listy čerstvého zelí, plněné mletým masem s rýží.

- **Koláčky a dorty** připravované dle místních receptur, s použitím kvalitních surovin - mléčné výrobky a smetana, čerstvé ovoce, ořechy. Oblíbené jsou i **záviny plněné ovocem a mákem**.
-



-
- Černý čaj je rozšířeným nápojem více než káva.
 - Místní značky piva se těší velké oblibě, ovocné limonády rovněž.
 - Z alkoholických nápojů doplňuje jídlo **kvalitní vodka „Zubrowka“ i sladší ovocné a bylinné likéry.**
 - Polská gastronomie těží z **místních tradic a produktů, které potvrzují zdravé trendy výživy.**
 - Zvyklostí Poláků je v průběhu **slavnostnějšího nebo večerního stolování** podávat **několik druhů jídel najednou**, bez zvláštního ohledu na zažitá gastronomická pravidla se také konzumují.
 - Přípravě jídel je věnována značná pozornost a úroveň pohoštění je **otázkou prestiže každého hostitele**, významnou stránkou konzumace jídla je společenská komunikace a vzájemná pohostinnost. **Gastronomie je zde zařazena do širších společenských souvislostí a způsob stolování je považován za součást kulturní úrovně polské společnosti.**
-

Charakteristika gastronomie severských zemí



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Skandinávské země jsou z hlediska stravování obyvatel považované za **příkladné ve složení stravy, založené na čerstvých potravinách, obsahu základních prvků zdravé výživy, nezbytně nutných pro udržení produktivního a dlouhého života.**
 - Životní podmínky jsou ve Skandinávii poměrně drsné, krátké intenzivní léto střídá chladná většina roku. Tyto skutečnosti ovlivňují nejen společenský život severanů, ale i složení jídelníčku.
 - Konzumace ryb a výrobků z nich, brambor, zeleniny, ovoce, kvalitních mléčných výrobků.
 - **Pozornost - dodržení stanoveného procenta nízkého denního obsahu tuku v jídlech podle pokynů lékařů.**
 - Péče vlád severských států o zachování čistého životního prostředí.
-



-
- Kuchyně je poměrně střídmá, založena na místních produktech, zejména pak na plodech moře všeho druhu.
 - **Ryby jsou základem kuchyně – všeobecně baltický sled’, ve Švédsku uzený úhoř a rak, ve Finsku losos, Norsko je proslulé humry, ústřicemi a krevetami.**
 - **Maso nejvíc hovězí, méně vepřové a telecí. Drahé a zřídka je pak maso skopové, jehněčí, sobí. Úprava mas je spojená s tradicí – solení, sušení, uzení a konzervování.**
 - Jídelníček je doplněn **mléčnými výrobky**, kvalitními sýry a smetanou.
 - Kuře, tradičně pečené s petrželí a šťáva z pečení je nastavená vysokotučnou smetanou.
 - Tradiční jsou **bio produkty**: brambory, cibule, vejce, jogurty.
 - **Dominuje kopr, pažitka a petržel.**
-



-
- **Každé denní jídlo je obecně doprovázeno konzumací sýrů** – poněkud neobvykle se však místní syry nepoužívají pro u nás oblíbené závěrečné zapékání pokrmů a minutek. Důvodem je zřejmě jejich výborná **kvalita a chuť sama o sobě a jejich kombinace podávání s ovocem nebo zeleninou jako předkrm, nebo na závěr pohoštění**. Nepřeberné množství druhů pečiva a chleba, hlavně vícezrnného a tmavého, vždy je k dispozici i pečivo trvanlivé.
 - **Moučníky a dezerty jsou hlavně z mléčných výrobků, doplněných o místní nebo exotické ovoce** (dovoz exotického ovoce je podporován státem), nejčastěji se podávají pudinky s ovocem a šlehačkou. Hlavně v Dánsku obrovský výběr moučníků, doplněných o velkou porci kvalitní místní šlehačky.
 - **Kuchyně skandinávských zemí s neobvyklými kombinacemi na talíři je zdravá, založená na správných principech stravování.**
-

Dánská kuchyně



- **Využití domácích produktů – obilniny, mléko a mléčné výrobky, maso a masné výrobky hlavně z vepřového masa.**
 - Tradiční specialitou místní kuchyně je například **vepřová pečeně s tmavou švestkovou omáčkou.**
 - Základy vaření zde tvoří **recepty z před-industriálních dob** – mnohé způsoby úpravy ryb, uzená masa, černý chléb a **pivo na dochucení** mnoha jídel.
 - **Nejdůležitějšími jídly dne je snídaně a večeře**, oběd je většinou ve formě lehčího jídla, nebo obloženého chleba.
 - Jako u všech severských národů - **obliba pití kávy a mnoha druhů zákusků a moučníků k ní.**
 - Hlavně ve večerních hodinách po vydatném jídle **místní pálenka Aquavit** a mnoho druhů piva (značky **Tuborg, Karlsberg**).
-

Některá typická dánská jídla:

„*Rejesuppe*“, krabí polévka, velmi vydatná a hustá zeleninová polévka s kousky kraba, lososa a brambor, ochucená curry kořením, zakysanou smetanou a zelenou petrželkou.

„*Braendende kaerlighed*“, bramborová kaše se špekem a cibulí.



Finska kuchyně

- **jednoduchá národní kuchyně**, místní čerstvé zemědělské produkty (brambory, obilniny, ryby).
- **Ovlivněna kuchyní ruskou**, země byla od roku 1809 pod ruskou nadvládou, často na jídelníčku místních obyvatel i jídla jako **bliny a pirožky**.
- **Předkrmy jsou velmi oblíbenou součástí každého menu**, nejčastěji se podávají ryby v nejrůznějších úpravách, **místní specialitou je nakládaný hering a uzený losos**.
- **Každý čtvrtek** v týdnu nelze vynechat na jídelníčku tradičně ve všech stravovacích zařízeních i domácnostech **vydatnou hrachovou polévku**, vařenou spolu s uzeným masem.



-
- Chladné podnebí - oblíbená **vydatnější jídla z vepřového masa** (pečeně, grilované kotlety, mleté maso) dušené hovězí maso, sobí a maso losů, uzená masa a uzené ryby.
 - **Příloha - nejvíce brambory**, oblíbený je bramborový salát se zeleninou a jablky.
 - **Ovocné moučníky** na závěr jídel – čerstvé lesní ovoce, vynikající džemy a marmelády jsou v každé domácnosti, **kvalitní mléčné výrobky a sýry**.
 - **Exportním artiklem Finska je sušený rezný chléb (Finn Crips)**, podávaný zde na lehkou svačinu s plátkem místního tučného sýra ementálského typu.
 - **Finové jsou patrně největšími konzumenty kávy v Evropě**, mnoho místních druhů moučníků.
-

Některá finská jídla:

- „*Karjalanpaisti*“ je karelská masová polévka z hovězího a vepřového masa, zeleniny a ochucena bylinkami. Patří k **tradičním finským (karelským)** jídlům a je spolu s pirogami a laponskými brambory součástí v EU chráněné značky TSG (Traditional Speciality Guaranteed).
- „*Vasikanleikkele*“, sekané biftečky z hovězího a vepřového masa, pečené se slaninou a zapečené na závěr plátky sýra, zdobí se hojně kapií a pórkem.



Norská kuchyně



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Pouze 4 % pevniny je možno využít zemědělsky, hlavně pěstováním brambor.**
 - **Hlavním potravinářským odvětvím země je rybolov a zpracování ryb.** Řada druhů ryb i zde je chovaná a krmena v umělých mořských sádkách. **Exportním artiklem číslo jedna je treska (tresčí játra) norský losos, kamčatský krab, mušle a garnáti.**
 - V horských potocích se loví mimořádně hodnotný **divoký pstruh**. Rybí pokrmy **doplňuje sobí a maso losů, zvěřina.**
 - **Příloha - brambory a zelenina, pěstovaná ve vyhřívaných sklenících.**
 - K jídlům se přikusuje **známý Knäckebröt**, vyráběný z místní ovesně-ječmenné mouky.
 - **Oblíbená jsou sladká jídla a moučníky s ovocem.**
-

Některá norská jídla:

- „*Mors kjottkaker*“, opečené masové hovězí kuličky ve smetanové omáčce, přílohou je bramborová kaše a zeleninový salát.

- „*Fars rommepoterer*“, vařené plátky brambor ve vývaru s koprem, ochucené solí, pepřem a muškátovým oříškem.



Švédská kuchyně



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Jídla jednoduchá, vydatná a zdravě výživná.
 - Ryby, méně tučná masa, brambory a zeleninu, **velmi zdravý způsob stravování, přibližující se téměř k ideálnímu výživovému modelu.**
 - **Specialitami jsou nakládané ryby – matjes, sled’ a losos.** Nakládají se do sladkokyselých láků se zeleninou, cibulí, koprem (nejvíce používaný druh aromatické byliny ve švédské kuchyni), hořčicí nebo do smetanového přelivu s okurkou.
 - **Důležitým jídlem** je každodenní (**obvykle společná**) a **vydatná snídaně**, nabízející výběr pokrmů (uzeniny, ryby, syrý, jogurty, džemy, chléb, káva, čaj, džusy).
 - **Oběd je spíše skromnější**, většinou se podává vydatná polévka a obložené chleby – *smörrebröd*.
 - **Večeře je hlavním jídlem dne**, v rodinách tradičně společná u bohatě prostřeného stolu. Podává se buď polévka, nebo lehký předkrm z ryb.
 - **Maso v úpravě pečené nebo dušené, oblíbené jsou mleté masové kuličky „Köttbullar“** v omáčce s vařenými bramborami.
 - Syrý a dezerty jsou již na stole volně k dispozici.
-



-
- Ve volných dnech a **při slavnostních příležitostech je připraven tzv. švédský stůl** (studený bufet), švédský „*smörgåsbord*“. Tabule je doplněna o sladké moučníky, oblíbené jsou také ovocné poháry s tučnou šlehačkou. **Začátek večere doprovází sklenička aquavitu a tradiční zvolání „skol“.**
 - Švédové jsou pospolitým národem a vítanou příležitostí jsou **společně slavené svátky**, hojně provázené dobrým jídlem a pitím – **konzumace samotného alkoholu je v zemi přísně regulovaná**, na prodej alkoholu funguje státní monopol s vyčleněnými prodejny a omezenou otevírací dobou.
 - **Tradičním srpnovým svátkem je např. „Kräftskiba“**, svátek začátku lovné sezóny krabů. Ti se hromadně pro všechny vaří obvykle přímo u moře ve velkých hrncích, přelévají se pikantním smetanovým dippem a podávají se na velké letní slavnosti, doprovázené zpěvem a často bujarou zábavou všech účastníků. Paradox - tuto pochoutku je právě na tento svátek nutno do země dovážet, poptávka převyšuje možnosti domácího trhu.
-

Některá švédská jídla:

- „*Julskinka*“, vánoční pečená šunka. Šunka se v celku peče v troubě, podlévá šťávou z pečení, ochucenou žloutkem, hořčicí, cukrem a mírně zahuštěnou moukou.
 - Tradiční vánoční jídlo se podává s petrželovými bramborami, červeným zelím, jablečným pyré a hořčicí.
 - „*Gravad lax*“, marinovaný divoký losos. Porce syrového lososa se nejméně 48 hodin marinují ve směsi z kopru, nového koření, jalovce, soli a cukru.
 - Poté se nakrájí na velmi tenké plátky a posypou čerstvým koprem. Podávají se s černým chlebem a hořčicovou omáčkou (složení je ocet, slunečnicový olej, hořčice, hnědý cukr, bílý pepř). Porce je možno jemně pokapat před konzumací slunečnicovým nebo olivovým olejem.
-

Ruská a ukrajinská kuchyně



**SLEZSKÁ
UNIVERZITA**
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Kombinace vydatné vnitrozemské kuchyně a lehčích způsobů přípravy jídel v jižních teplejších částech země.
 - Lidová kuchyně, využívá místní lehce dostupné potraviny, **kořeny v dávné historii Ruska, jen málo ovlivněné průniky cizích stravovacích zvyků** obchodníků nebo pozdějších dobyvatelů těchto území. **Snaha o samozásobování** je tradicí ruské kuchyně.
 - Různorodá, pestrá a rozmanitá, základ v národních kuchyních Ruské federace, historicky odkázaných na vlastní produkci potravin, dovoz jiných surovin nebyl díky velkým vzdálenostem možný. **Složité přírodní podmínky** (tuhé zimy, sucho, horká léta) vlastní zásoby, vhodný způsob uchovávání a konzervace potravin a možnosti hrozby neúrody.
 - **Základem je všestranné využití masa** (domácí dobytek, drůbež, ryby, zvěřina), obilnin (ječmen, pšenice, žito jako základ mnoha jídel z mouky a kvasu, ale i lihovin z nich) lesních plodů (ovoce, houby), mléčných výrobků (syrý, máslo, smetana) a čerstvé nebo konzervované zeleniny.
 - **Na využití těchto základních surovin se zakládá i způsob přípravy jídel**, mnohé variace základních receptů, které nacházíme v ruských kuchařkách (**příkladem je třeba mnoho způsobů přípravy tradičního boršče**).
-



-
- Historicky docházelo k obohacení tradiční ruské lidové kuchyně o nové prvky - např. obchodní **hedvábná stezka z Kavkazu, Persie a Osmanské říše** dala ruské kuchyni kořenný nádech Orientu.
 - Rovněž **náboženské zvyky a tradice** ruského pravoslavného křesťanství ovlivňují způsob stravování, z této doby např. pochází mnoho receptů na početná bezmasá jídla v postní době.
 - Snaha o uzemní a obchodní expanzi v období 16. až 18. století **přinesla** do ruské kuchyně **nové recepty a výrobní postupy**. **Začala se využívat např. zmrzlina, sladké pečivo, čokoláda**, řada nových značek vín a likérů.
 - Od doby vlády Kateřiny Veliké (1729-1796) začalo být v bohatých kruzích **módní přejímat pravidla jiných gastronomií a přivážet si suroviny i personál z cizích zemí**. Ruská carevna byla ostatně původem také z Německa.
 - V aristokratickém Rusku **vliv vytríbené francouzské kuchyně** i francouzského způsobu stolování a jejího pronikání do původní ruské kuchyně – a také opačně, když ruská jídla pronikla do Evropy (např. hovězí Stroganoff).
-



-
- **Základem** celé ruské kuchyně jsou **polévky**, mnoho druhů a mají **význam výživový i psychologický** - v chladných obdobích roku příjemně zahřejí a některé mají také značnou nutriční hodnotu.
 - **Hlavní jídla** jsou v průběhu týdne **poměrně jednoduchá a často bezmasá**, během víkendů a svátků jsou velkou příležitostí k okázalému stolování a hojnosti výběru nabízených pokrmů.
 - **Na stole je obvykle řada studených předkrmů, teplých jídel, moučníků a ovoce** - vše je doprovázeno patričním přidělem nápojů, včetně dostatku všudypřítomné a oblíbené vodky.
 - **Šči** – zelná polévka (**6 přísad**: zelí, maso, výjimečně i ryby nebo houby, mrkev nebo kořen petržele, aromatické bylinky cibule, celer, kopr, česnek a pepř a kyselé přísady smetana, jablka, nálev z kysaného zelí).
-

Některá ruská národní jídla:



- „**Boršč**“, velmi známá zeleninová polévka. Má více možných způsobů přípravy, např. v ukrajinské kuchyni se klade důraz na sytě červenou barvu z červené řepy. **V původním receptu je to lidová ruská venkovská bezmasá zeleninová polévka, své varianty má i v Polsku (bigos), Bulharsku (čorba) nebo Německu (eintopf).** Základem je vývar z hovězích morkových kostí a masa, který se přidá k na sádle osmažené směsi zeleniny (mrkev, zelí, cibule, červená řepa, brambory) a vše se povaří. Do hotové polévky se přidá uvařené maso, dochutí se octem a cukrem, porce se doplní kysanou smetanou.
 - „**Soljanka**“ (sladko-kyselá zeleninová polévka s uzeninou), „**Šči**“ (polévka s kousky hovězího masa, zelí, mrkve, květáku, cibule, celeru, kopru, česneku, jablek – vše dochucené smetanou). Další polévkou ruské kuchyně je „**Okroška**“, založená na kvasu, připraveného z vody, mouky a kvasnic. V hotovém kvasu se vaří dva základní druhy zeleninových přísad, chuťově neutrální (brambory a mrkev) a chuťově výrazně druhy (kopr, petržel, celer). Přidávají se podle volby různé druhy vařeného masa nebo ryby. Polévka se podává obvykle s vařeným vejcem a smetanou.
-



-
- „*Beef Stroganoff*“, **hovězí Stroganoff**. Není doposud úplně jasné, zda je toto nyní světoznámé jídlo pojmenováno po bohaté šlechtické rodině Stroganovců ze sibiřského Novgorodu, nebo po čelném představiteli rodu, knížeti Grigoriji Alexandroviči Stroganovovi (1774 - 1857). Byl také starostou města Oděsa, měl velké sociální cítění a ve svém sídle i velmi pohostinným člověkem pro všechny, kteří jej navštívili.
 - O receptu se zmiňuje slavný francouzský kuchař **August Escoffier** ve své slavné kuchařské knize „*Guide Culinaire*“ pocházející z roku 1903. Na přípravu jídla se doporučuje použít vysoce kvalitní hovězí maso, nejlépe svíčkovou, nakrájenou na nudličky. Maso se nejprve prudce opeče na másle a vyjme. Do výpeku přidáme jemně nakrájenou cibulku, žampiony, kyselé okurky a vše osmahneme. Jemně zaprášíme moukou, přidáme vývar, hořčici, cukr, sůl, citronovou šťávu a zjemníme máslem. Do hotové omáčky přidáme smetanu a znovu prohřejeme i s masem. Podáváme s rýží nebo s noky.
-



-
- „*Pelmeni*“, plněné šátečky z nudlového těsta. Masová náplň se může připravit z více druhů mas, koření se cibulí, česnekem, solí a pepřem. Vaří se krátce v osolené vodě. Oblíbené jsou hlavně na Sibiři, kdy je možno potraviny v zimním období uchovávat dlouhou dobu bez nutnosti mít mrazničku.
 - „*Bliny*“, jedná se v podstatě o ruskou variantu palačinek. V Rusku mají dosud velký náboženský význam, svým kulatým tvarem připomínají slunce. Dodnes je také dodržován pravoslavnou církví svátek „maslenice“ v překladu týden másla, kdy se toto sladké jídlo neodmyslitelně připravuje.
 - **Kvas**
 - **Okroška**
-

Ukrajinská kuchyně



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- má s ruskou velmi mnoho společného.
 - Rozsáhle části Ukrajiny jsou považovány za **obilnici Evropy**. Zemědělství - pěstování brambor, cibule, zelí, řepy, kořenové zeleniny, chov prasat, hovězího dobytka, ovcí, koz a domácí drůbeže.
 - Vlastní zdroje, vaří se hodně z domácích výpěstků, lidový charakter ukrajinských jídel – **jsou vydatná, chutná a složením pestrá**.
 - **Základem je používání mouky na různé druhy těst, nudlí, knedlíků, pirožků, pečiva a domácího chleba.**
 - Oblíbené jsou **různé náplně do těst, masové, zeleninové, ovocné**. Tradičním jídlem jsou „*pirožky*“ a „*pelmeni*“, těstovinové taštičky se zeleninovou nebo masovou náplní. Taštičky plněné ovocem a tvarem jsou označovány jako „*vareniky*“.
 - Polévky - mimo tradičního zeleninového „*boršč*“ (vaří se nejen ze zeleniny - i s masem, uzenou slaninou a na závěr nesmí chybět pořádná porce kysané smetany) **je oblíbená i rybí sladko-kyselá polévka „*soljanka*“**.
 - Lidovým jídlem podávaným během týdne jsou **plněné zelné listy** zvané „*golubci*“, nebo vydatná smetanová omačka zvaná „*tušonka*“, podává se většinou s vařeným vepřovým masem a knedlíky.
-



-
- Více svátečním jídlem je „*šašlik*“, což je špíz z marinovaného jehněčího nebo kůzlečího masa, opékaný na grilu.
 - K moučníkům patří medový dort „*medovník*“, jehož receptura pochází snad právě z východní Ukrajiny. Jde o dort medově-karamelové chuti, složen z několika vrstev medového těsta, potřených krémem.
 - Na Ukrajině je dosud **velmi oblíbené domácí zavařování všech možných produktů** – vedle ovoce, zeleniny a hub se často zavařuje i maso a uzená slanina, nebo klobásy.
 - Jako každý východní národ, i **Ukrajinci velmi rádi oslavují v rodinném kruhu** – předpokladem je vždy bohatý stůl plný jídla i pití pro všechny zúčastněné.
-

Charakteristika italské kuchyně



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Pojem „**la dolce vita**“ **sladký život** se tyká v hojné míře italského jídla a pití, tedy **umění žít a vařit**.
 - Lahodné předkrmy,
 - těstoviny mnoha tvarů a provedení,
 - vynikající omáčky,
 - jemná grilovaná masa a ryby,
 - čerstvé zeleninové saláty s rafinovaně jednoduchou zálivkou,
 - **hromada pečiva ke všem jídlům**,
 - ovoce a **zmrzlina na závěr** – jednoduchá lidová podoba.
-



-
- Základ – **na nic si nehrát a vyniknout přirozenou chutí surovin**, pouze ji jemně doladit a dotvořit jako umělecké dílo na talíři.
 - Místní suroviny a prezentují své kuchařské umění na jiný způsob.
 - Základem je regionální mnohotvárnost, důraz na kvalitu použitých surovin a zažité tradice obyvatel každé oblasti.
 - **Rodinná soudržnost u společného stolu** má své pokračování i na ulici, o jídle a pití se vášnivě debatuje, náhodně příchozí a turisté jsou do tohoto dění přirozeně vtaženi.
-



-
- **Italská gastronomie je odrazem životního stylu obyvatel Itálie a navazuje na hluboké kořeny tradic kulturních a historických. Je neodmyslitelnou součástí ostatních světoznámých pojmů – italského designu, módy, nábytku, parfémů.**
 - **Většina proslulých světových kuchařů používá jako základ svého úspěchu právě prvky italské kuchyně, založené na zručnosti při přípravě jídel, umění kombinovat vzájemně několik málo základních surovin a dávat vyniknout jejich chuťovým vlastnostem ve prospěch celkového vyznění chuti hotového pokrmu.**
 - **Italská kuchyně vychází z místních lidových receptů, není jako celek žádnou komplikovanou (nebo snad dokonce luxusní) kuchyní.**
 - **Sleduje čistotu technologického procesu při vaření a dává vyniknout chuti použitých a čerstvých surovin.**
-

Italská kuchyně je výrazně regionální a každá část Itálie má své zvláštní kulinářské rysy.



1. Piemont

- charakter spíše podhorský, základ tvoří lanýže, česnek, křehká zelenina, zvěřina všeho druhu, místní syré a rýže.
 - **Charakteristickými surovinami jsou maso hovězí v úpravě vařené, zvěřina, houby, syté polévky, mnoho druhů chleba, kozí a ovčí sýr, sladkosti jako pralinky a mandle.**
 - Kuchyně klade **důraz na více druhů předkrmů z těstovin**, hub, zeleniny, aromaticnost jídel je v popředí.
 - **K vaření se často používá červené víno**, k jídlu se servíruje ovšem hlavně lehké aromatické bílé víno.
 - Typickými produkty oblasti jsou sýr „*Gorgonzola*“, oříškový krém *Nutella*.
-



2. Lombardie

- Příkladem účelovosti je např. i rizoto a místní specialita „*Ossobuco*“ (přes kost porcovaná telecí kližka) nebo „*Casouela*“ (v jednom hrnci vařená zelenina a maso – jako předkrm i hlavní jídlo zároveň).
- Historicky proslulým jídlem je „*Cotoletta alla Milanese*“ – jde o obalovaný (do strouhanky se přidává parmazán) a poté v tuku smažený plátek telecího masa, údajný předchůdce slavného vídeňského řízku.

3. jižní Tyrolsko

- Dříve bylo toto území součástí Rakousko-Uherské monarchie – **jihotyrolská gastronomie je tedy podobná rakouské.**
 - Dominují těžší pokrmy – uzený špek a výborné kvalitní uzeniny, zelí, guláše, zvěřina, špekové knedlíky, výborný chléb, moučníky s ovocem.
-



4. Benátky a okolí

- Díky mořeplavbě a obchodu byly Benátky odjakživa **proslulé velmi vysokou kulturou stolování a společenského života**, složitá menu, používá se exotické koření, vybraný inventář a vaří se jemné omáčky.
- Naproti tomu **kuchyně na venkově a pobřeží je jadrnější, používá se více ryb, specialit z uzenin a masa**. Typické jsou produkty moře, lehčí druhy masa (telecí, hovězí) vnitřnosti, zelenina (proslulé **Raddichio z Trevisa**, nebo chřest z Bassano del Grappa), rybí polévky a především různé úpravy rýže (risi e bisi, rizota v různé úpravě) dominují místní lidovější kuchyni.

Typické produkty:

- **Benátská polenta** - hustá kaše z hrubé kukuřičné mouky. Někdy se také nechá ztuhnout a poté se griluje. Podává se jako příloha k masům a rybám, opékaná i jako samostatný pokrm.
 - **Carpaccio** – na tenké plátky nakrájená kvalitní hovězí svíčková, předtím lehce marinovaná vcelku v pikantní marinádě (obvykle hořčice, worcester, tabasco, sůl a majonéza).
-



5. Ligurie

- Určitá uzavřenost místní kuchyně používá jen místní produkty, vypěstované a upravené podomácku. I nabídka na trzích nese tento znak, bylinky, olej, zelenina, mořské plody, vejce – vše je označeno jako „*nostrano*“ (tedy produkt z našeho kraje).
- zelenina, ovoce, olivy a víno, **kuchyně je skromná, využívá zejména ryby a zvěřinu (např. zajíce)**, aromatické druhy koření a bylinek, proslulý je místní vysoce kvalitní olivový olej.
- Tradičním výrobkem je **pesto** – rozdrčená směs koření a bylinek s olivovým olejem, používané zde k ochucení těstovin.

Typické produkty:

- „*Pesto a la Genovese*“ a chlebová placka **Focaccia**, malá kulatá placka pečená na suchém plechu. <http://www.sitalemvkuchyni.cz/recept/Focaccia>
-



6. Marche

• Vnitrozemí má hojnost divokých i domácích prasat, chov drůbeže i významnou produkci oliv. **Tradiční pochoutkou je pečené sele na rožni**, nejrůznější náplně do těstovin, nádivky do drůbeže.

Typická jídla:

Jaderské moře se stará o přísun mořských ryb a plodů, na čele stojí národní rybí vydatná polévka „*Brodetto*“, na jejíž přípravu podle tradičního způsobu je nutno použít celkem 13 druhů ryb.

- „*Filetto alla Rossini*“, aneb hovězí medailonky ze svíčkové, zapékané medailonky se sýrem Gruyere a šunkou, omeleta obsahuje likér Marsalla a na dochucení bílé lanýže, medailonky se podávají na opečené bílé vece.
-



7. Abruzzo

- Zdejší kuchařské tradice mají své kořeny u pastevců a místních selských domácích kuchařek, chutné recepty jídel z jehněčího a skopového masa a aromatických sýrů. Selské kuchařky pak originální těstoviny a jejich obdivuhodnou zručnost při řezání těsta na nudle s dřevěným rámem se strunami, tzv. *chitarrou*“.
- Hojně se používá **červených feferonek, zvaných „Diavolino“** (ty se přidávají do všeho, mimo moučnicků) a místní bylinná pálenka „*Centerbe*“.
- Proslulá je výroba mnoha druhů sladkosti, vyváží se odtud např. speciální turecký med se sušenými fíky.

8. Emilia Romagna

- Tato provincie patří mezi gastronomická centra Itálie, tvoří ji velmi úrodná krajina a část východního pobřeží, místní obchůdky a restaurace nabízí téměř vše, po čem jazyk gurmána touží – vydatná šunka i **mortadella, tvrdý parmazán, domácí těstoviny** v nekonečných variacích tvarů, místní omáčky a jejich dokonalost ve spojení s těstovinami, bohatá a vydatná masitá jídla, rafinovanost přípravy zvěřiny, nejrůznější sladké i slané pečivo, báječné dezerty a zmrzlina, na dochucení tradiční „*Acetto balsamico tradizionale*“.
-



-
- **Parmská šunka, Boloňa - jemně uzená Mortadella, tortilla, lasagne, Piacenza - plněné tortellini, Ferrara je městem uzenin, Modena - plněné vepřové nožičky „Zampone“.**
 - **Rodinná továrna na těstoviny „Barilla“, ve svých 30 závodech produkuje stovku druhů těstovin.**
 - **Na asi 100 km dlouhém pobřeží dominují ryby a plody moře, vnitrozemí má jídla vydatnější z masa, uzenin, často kombinovaných s luštěninami a hojností zeleniny (cibule, česnek, lilek, artyčoky).**
 - **Emilia-Romagna je právem označována gastronomickým centrem země: Sýr Parmezán, Salám Mortadella, sýr Pecorino, Boloňská omáčka, vína Lambrusco a Brunello.**
-



9. Toskánsko

- Převažují zde životní zvyky převzaté z uznávané **italské renesance**, **vyznávající jednoduchost, jasnost a přirozenost.**
 - **Základy místní kuchyně jsou jednoduchost přípravy, kvalita a čerstvost surovin, luštěniny, sýr, domácí chléb (záměrně se peče bez soli, je proto ideální celodenní přílohou ke všem jídlům, uzeninám a sýrům) a čerstvá zelenina a ovoce, jídla jsou lehká, aromatická, prostá – a ve své jednoduchosti geniálně chutná.**
 - Lahůdkou jsou jídla ze zvěřiny (hojně zajíci, pernatá a divočáci) a ryb.
 - Mnoho druhů těstovin se plní – dokonce i plněné olivy jsou zde proslulou specialitou.
 - **Prapůvod italské zmrzliny právě v Toskánsku.**
-



10. Řím a okolí

- Kulinářské tradice samotného Říma a jeho venkovského okolí jsou odlišné.
 - **Dodnes se ctí duch původní antické pohostinnosti města, mistrovské zpracování masa a vnitřností místními řeznickými mistry i zachovalé tradice pokrmů židovské kuchyně.**
 - **Jídlo a nápoje se tradičně konzumují nejlépe ve společnosti**, společné popíjení vína nebo skvělé kávy v mnoha kavárnách a cukrárnách je znakem místního způsobu života.
 - **Římská gastronomie je tradiční, velmi ovlivněná kalendářními zvyky v průběhu roku. Příprava jídel je jednoduchá, vedle mnoha druhů těstovin používá hojně zeleninu.**
 - **„Spagetti alla Carbonara“, „Tiramisu“,** ve volném překladu „vytáhni mě nahoru“.
-



-
- *Bruschetta* – opečený obložený chléb s rajčaty, česnekem a bazalkou, jemně dochucený olivovým olejem a mořskou solí, sladký perníkový koláč „*Panforte senese*“, ovčí sýr *Pecorino* (často zjemněný bylinkami), vynikající vína jako Chianti, Nobile di Montepulciano.
-



11. Jižní část Itálie

- Velmi teplé klima ovlivňuje příznivě kvalitu a dozrávání oliv, kuchyně je jednoduchá, lehká, málo vydatná. Oblíbená jsou zejména jídla zeleninová, hlavně z lilků, bobů a fazoli, výborné jsou zdejší melouny, **všeobecně oblíbené jsou mořské plody a ryby, např. mečoun je v kuchyni velmi ceněn,**
 - **nej důležitějším jídlem dne vydatná a sytá snídaně,** např. koláč z chlebového těsta, plněný vepřovým masem s játry, zvaným „*Murseddu*“.
 - **Gastronomie Neapole a ostrova Capri je založená na těstovinách mnoha druhů, kombinací a dochucení, jinak je jednoduchá a skromná,** koření, bylinky, ostré feferonky na zeleninových pokrmech, omeletách, kořeněných rybích polévkách, těstovinách a pizze.
 - **Tradiční zvyky Sicílie a Sardinie i kuchyně ovlivňuje neměnný způsob užívání si života a dávná záliba v jídle a pití.**
-



-
- **Kuchyně Sardinie je postavená na kuchařském umění pastevců a rolníků**, sele nebo divočák pečený na rožni, vydatné pokrmy z luštěnin, zeleninová jídla bohatě ochucena bylinkami (oblíbena je máta a myrta), množství sýrů a místní chléb jsou základem.
 - Zajímavostí je pokrm zvaný „*Carraxiu*“ - mladý býček se plní dalšími druhy (kozou, koza se plní seletem, sele se plní zajícem a ten je zase naplněn perličkou, v jejímž nitru je malé kuře), poté se býček zašije hrubou nití a pomalu se vše peče nad mírným ohněm.
 - Zejména při mnoha svátcích vyniká **umění místních cukrářů** a jejich kreativita vytváření úžasných tvarů cukrovinek a dortů, **podle arabského zvyku velmi sladkých**. Proslulým cukrářským dílem je dort z mandlí a cukru zvaný „*Gattó*“.
-



-
- **Pobřeží Sicílie** umožňuje lov ze tří moří, proto je **místní nabídka ryb** (mečoun, tuňák, pražma patří mezi nejoblíbenější) a mořských plodů velmi široká.
 - Ochutnat místní jídla znamená exkurzi do historie ostrova.
 - Kuchyňské úpravy lilků, cuket a tykví, tradičním dochucovadlem jsou **sicilské kapary**, pomeranče a citrony (70 %), pěstují se **pichlavé plody opuncie**.
 - Vnitrozemí - zvěřina, drůbež, mandle, kaštiny, med, rozinky, bylinky
-



Na Sicílii se tradičně zmrzliny rozdělují do několika skupin:

- a) **Sorbety** - jsou zmražené ovocné šťávy a dřeně, ochucené např. likéry, vínem,
- b) mléčné zmrzliny - základem je plnotučné mléko, vejce a žloutky, různě ochucené,
- c) mražené smetanové krémy – namísto mléka se používá smetana ke šlehání,
- d) zmrzlinové bomby – jsou kombinací nejméně 3 druhů zmrzliny,
- e) **Frulatto** – je sicilský název pro vychlazený mléčný koktejl s ovocem,
- f) **Frappe** – vychlazené kávové nebo vanilkové mléko s kostkami ledu,
- g) **Granita** – nakyslá ovocná šťáva sirup, nebo černá káva na ledové tříšti.

Místní specialitou je jasmínová zmrzlina, připravovaná v městečku Tarpani na západě ostrova.

Charakteristika řecké kuchyně



- Řecko je **historickou kolébkou starověké vzdělanosti** a totéž se týká i řeckého pojetí pohostinnosti – **mít hosta v taverně je dodnes v zemi považováno za příležitost ukázat to nejlepší, co dům může nabídnout.**
 - Ve své původní podobě je **typickou středozevní kuchyní s orientálními prvky** – **příznačná je čerstvost připravovaných surovin** (ryb, mořských plodů, masa, zeleniny, bylinek), hojnost nabídky tepelně upravené nebo čerstvé syrové zeleniny, přítomnost olivového oleje při přípravě jídel i na stole hosta, dochucování salátů vinným octem a v neposlední řadě jednoduchost přípravy jídel.
-



-
- Nejčastěji používanými surovinami mimo masa jsou rajčata, lilky, citrony, cibule, česnek, bylinky – zřejmě nejoblíbenějším kořením je oregano.
 - Menu v řecké kuchyni je tvořeno množstvím studených předkrmů s využitím místních sýrů, oliv a olivového oleje s dostatkem bílého chleba na stole.
 - **Hlavní jídlo** – často některý druh grilovaného masa (např. *gyros*, který je ovšem kupodivu více známý mimo Řecko) se zeleninou.
 - Mezi **oblíbená zeleninová teplá jídla** - „*Gemista*“, zapečené rajče se sýrem nebo paprika plněná kořeněnou rýží.
 - Jako **moučník** se podává čerstvé ovoce, nebo oblíbené plněné smažené taštičky se skořicí a medem.
 - Každá taverna i restaurace má **své malé tajemství dochucování jídel** a tak existují i rozdíly v chuti nabízených, byť pod stejným názvem uváděných jídel.
-



-
- Řekové patří mezi **milovníky skopového masa a místních sýrů**, pocházejících z hornatých oblastí země.
 - Nabídka **typického řeckého hlavního jídla** je založena na pořádné porci masa, hojnosti zeleninové přílohy, vařené brambory jsou v nabídce místní kuchyně zřídka.
 - Na pobřeží najdeme na jídelním lístku restaurací a taveren různé druhy ryb a mořských plodů, **většinou rychle tepelně upravené na grilu.**
-



-
- ***Souvlaki***“, různé druhy grilovaného masa na rožni a grilované na ohni. V překladu se jedná o zdvojnělinu slova „souvla“ – špejle. Přípravuje se z kvalitního a méně tučného, na plátky nakrájeného masa (většinou vepřové, jehněčí nebo kuřecí) ochuceného olivovým olejem, zakápnutého citronem, kořeněného mořskou solí, černým pepřem a oreganem. Na rožni se prokládá střídavě s cibulí nebo zeleninou. Podává se obvykle se zeleninovým salátem a chlebem.
 - Ke grilovaným masům se nabízí čerstvé zeleninové saláty, příkladem je oblíbený salát „***Choriatiki***“, z různé zeleniny, obvykle s vařeným vejcem a sýrem feta.
-



-
- „*Tsatsiki*“ je velmi oblíbená studená jogurtová omáčka s okurkou. Připravuje se z kvalitního **plnotučného přírodního jogurtu**, salátové okurky, česneku, olivového oleje, soli, černého pepře a nasekané čerstvé petrželky. Podává se jako samostatný pokrm s **chlebem typu pita**, nebo jako příloha k dalším jídlům, zejména oblíbeným grilovaným masům.
 - „*Moussaka*“ střídavá vrstva lilku, brambor, mletého masa, ochucené cibulí, česnekem, rajčaty, skořicí a zapečené v troubě se sýrem. Při porcování je třeba jídlo nechat mírně vychladnout, jinak se nám porce budou rozpadat.
-

Charakteristika turecké kuchyně



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVÍNĚ

- I přes mnoho různých vlivů má **pevný orientální charakter**.
 - Vliv slavné historie a poloha na křižovatce mnoha kultur.
 - **V antické době byla ovlivňovaná Nomády a asijskými nájezdníky** (přinesli do kuchyně jídla z masa, obilnin a mléka, jogurty, ovčí sýr a tradiční kebab), **Řekové** všestranné použití oliv a olivového oleje, **Peršané** sladké moučníky.
 - Turecká kuchyně má pro gurmány připraveno velké množství překvapení. Tato kuchyně je **různorodá, bohatá a plná fantazie**.
 - Rýže na deset způsobů, smažené a grilované ryby, kebaby z hovězího nebo skopového masa a dezerty, které se rozplývají na jazyku. Turecká kuchyně je královská, nebo možná spíše sultánovská.
 - Turci přikládají **jídlu daleko větší význam než Češi** a atmosféra společného jídla je proto jedinečná.
 - Z turecké kuchyně vychází i řecká kuchyně a turecké pokrmy (např. musaka, kebab, pilaf) v Řecku zdomácněly.
-



-
- **Základy turecké kuchyně** jsou v Orientu, **obliba zeleninových jídel na všechny způsoby** (grilovaná, smažená, plněná, dušená), široká škála čerstvých zeleninových salátů s mnoha druhy nápaditých dresinků, obliba sladkých rozinek, pistáciových oříšků a mnoha druhů exotického aromatického koření.
 - **Z masných jídel** – kromě islámem zakázané konzumace vepřového masa – se připravují jídla z jehněčího, skopového, drůbeže a zřídka i z masa hovězího.
 - **Typickým tureckým jídlem je „Kebab“** podávaný na mnoho způsobů. Kebab je vždy čerstvě okrajované grilované maso z jednoho velkého kusu, složené v syrovém stavu do válcovitého tvaru z mnoha vrstev plátkového okořeněného masa a masa mletého, z různých druhů masa.
-

Některá turecká jídla:



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVÍNĚ

- „*Yougurtlu ispanak salatasi*“, velmi oblíbený předkrm, mladý listový špenát s jogurtovým dresinkem. Složení: listový špenát, olivový olej, česnek, citronová šťáva, sůl, černý pepř, plnotučný jogurt, šafrán.
 - „*Kebab*“, většina z nás zná pojem Döner Kebab (tedy otáčený) z varianty občerstvení do ruky. Kebab je však plnohodnotné národní turecké jídlo, stejně jako u rychlého občerstvení je to na stojánkovém grilu opékané maso, hlavně hovězí a skopové. Podává se na talíři s opékaným lilkem, paprikou a rajčaty, jogurtem, přílohu tvoří hranolky a rýže, servírován je i místní chléb *lavaş*. Někdy je zaměňován s gyrosem.
 - „*Imam bayildi*“, obliba tohoto zeleninového jídla překročila hranice země, plněné lilky - rajčaty, cibulí, feferonkou, česnekem a lehce kořeněná pepřem, skořicí, tymiánem, petrželkou a troškou cukru, které se poté pečou s olivovým olejem v troubě. Překlad z turečtiny „imám padl při prvním ochutnání z lahodné chuti tohoto jídla na zem“.
 - „*Baklava*“, tradiční sladký turecky moučník z listového těsta, proložený našlehaným sněhem z vaječného bílku smíchaného s nadrobno posekanými oříšky, sladí se medem.
-

Kuchyně balkánských zemí



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- **Kuchyně území Balkánu** - podobné gastronomické zvyklosti při přípravě jídel. Rada pokrmů má téměř identické složení, použité potraviny se víceméně shodují a názvy jídel jsou pouze odlišné jazykově.
 - Kuchyně balkánských zemí zahrnuje **oblasti bývalé Jugoslávie, Albánie, Bulharska, Makedonie, Rumunska**. Část zemí historicky náležela k Osmanské říši, v jejich gastronomii se vliv zvyků z oblasti Řecka a Turecka nutně projevil. **Celkově se dá gastronomie Balkánu charakterizovat jako vydatná, původem venkovská a jednoduchá, přiměřeně ostrá a pikantní.**
 - **Základními používanými surovinami je obvykle vícero druhů mas a to spíše méně tučného, jako je kvalitnější vepřové, hovězí nebo telecí, skopové, drůbeží.**
 - Hojně se k masu přidává oblíbená syrová nebo tepelně upravená **zelenina, cibule a česnek**. Jídla jsou výrazné chuti, každé jídlo má svou charakteristiku, odpovídající použitému koření – v ostrých jídlech cítíme **ostré chilli papričky, kyselá chuť je výsledkem použití kyselých okurek, nakládaného zelí a vinného octa**, kombinovaná zeleninová jídla s mletým masem aromatické směsi koření a česneku, sladká jídla obsahují mnoho cukru a medu.
-



V kuchyni zemí bývalé Jugoslávie - pokrmy z masa a u pobřeží z ryb, hojně připravované na grilu. Téměř ke každému jídlu se podává bílý chléb, nebo „*burek*“, a zeleninový salát, luštěniny, sýry, uzeniny.

- Specialitou mezi uzeninami je sušená šunka „*Pršut*“.
 - Patrně nejlepší pověst má *dalmatská přímořská kuchyně*, bohatá na pokrmy z ryb a plodů moře, vždy se saláty z čerstvé zeleniny, jemně ochucené vinným octem nebo olivovým olejem.
 - Ve vnitrozemí se pěstují artyčoky, olivy, chřest, hrášek, fazolky, dýně a ovoce, jako fíky, višně, broskve, hrozny – tyto produkty se dováží na pobřeží na trhy, nebo do místních restaurací.
-



-
- *Srbská kuchyně* je proslulá výbornými hustými, mírně nakyslými polévkami, zvanými „*čorba*“, připravují se z luštěnin, kysaného mléka, rajčat nebo z ryb a zeleniny.
 - K srbským specialitám patří „*Kajmak*“, mléčný výrobek podobný máslu, nebo čerstvému sýru, který se přidává do mnoha jídel, nebo podává jako pomazánka na chleba.
 - Dále se konzumují jídla z vepřového masa a sladkovodních ryb.
 - Oblíbena jsou jídla z mletého masa – např. „*Sarma*“ (plněny zelný list), „*Pljeskavica*“ (na grilu pečené karbanátky z mletého masa), „*Srbská Djulbastija*“, lehce marinované plátky masa (orig. hovězí svíčkové), prudce opečené na ohni nebo oleji, mírně potřené česnekem.
-



-
- *Slovinská kuchyně* má spíše **raz vnitrozemské kuchyně, ovlivněné maďarskou i italskou kuchyní**. Jídla jsou připravovaná ze sladkovodních (**pstruh** patří mezi neoblíbenější ryby) i mořských ryb, zvěřiny (legálně se dostane **i medvědí maso**).
 - Nedílnou součástí jídelníčku jsou polévky.
 - Národní specialitou je moučník „*Prekmurska Gibanica*“, sladká lahůdka z listového těsta, prokládaného ve vrstvách mákem, ořechy, jablky, rozinkami a tvarohem. Celá porce se ještě na závěr zdobí šlehačkou.
-



-
- V orientálně založené *bosenské kuchyni* převládají **masové pokrmy z hovězího, telecího nebo jehněčího masa**, vepřové maso je díky zde rozšířené muslimské víře používáno minimálně.
 - Většina jídel je vařená nebo dušená, vývar se využívá na přípravu polévek nebo šťáv k masům.
 - Oblíbeným jídlem je „*Burek*“, **pečivo z nekvašeného těsta**, plněné různými náplněmi, sladkými nebo slanými. Často se také používá kukuřičná mouka, domácí sýry a zakysaná smetana.
-



-
- ***Chorvatskou kuchyni*** je možno rozdělit na **dvě základní skupiny** – přímořskou, která je založená na přípravě hlavně mořských ryb a plodů moře a je považovaná za velmi zdravou i oblíbenou.
 - **Oblastně je to kuchyně istrijská, dalmatská a ostrovní.** Oblíbené jsou zeleninové polévky, ryby připravené na grilu (hlavně makrely a sardinky).
 - Na Istrii je známa polévka „*Maneštra*“, hustá obilná polévka s kousky kuřecího masa a zeleniny.
-



-
- **Chorvatská kuchyně** (kontinentální je vydatnější) používá jednoduché způsoby přípravy jídel s prvky přímořské kuchyně a je tak považovaná **svým stylem složením jídel a jejich nutriční hodnotou za téměř ideální způsob stravování.**
 - Mezi tradiční jídla patří oblíbené „*Ražniči*“ (na tenké plátky nakrájené a lehce kořeněné kousky vepřového masa, napíchané na špízy, někdy se prokládají slaninou a zeleninou, grilované obvykle na dřevěném uhlí), „*Džuveč*“ (džuveč je jídlo z rýže a vepřového masa, dušeného na cibulovém základě s rajčaty a paprikou), „*Čevapčiči*“ nebo polévka „*Čorba od pasujla*“.
-

Některá typická jídla:

- „*Čevapčiči*“, jsou asi 5 cm dlouhé kousky formované z mletého polotučného hovězího masa, ochucené solí, pepřem a paprikou. Opékají se asi 8 minut po všech stranách, podáváme posypané na drobnou nakrájenou cibulí a zelenou paprikou.
- „*Čorba od pasujla*“, je fazolová polévka s masem z uvařených vepřových uzených žebírek.
- „*Riza crna gora*“, **rýže na černoohorský způsob** s uzeným špekem, drobně nakrájenou cibulí a česnekem, rajčaty a zelenou paprikou, podává se jako samostatné jídlo s bílým chlebem a zeleninovým salátem, nebo jako příloha ke grilovaným masům.



Charakteristika bulharské kuchyně



- díky místním surovinám (netučné maso a zelenina) i jednoduchým a rychlým způsobům přípravy jídel mezi zdraví prospěšné a obyvatelé se také díky tomu dožívají poměrně vysokého průměrného věku.
 - Ovlivněna je zejména sousední kuchyní tureckou, která vtiskla přípravě některých pokrmů osobitý ráz.
 - Stravování Bulharů je ve srovnání s naší českou kuchyní vyváženější, **používá se méně tučné maso** (skopové, jehněčí, telecí, drůbež a ryby) a hodně zeleniny, upravené na všechny možné způsoby.
 - **Rozhodně se nepřipravuje tolik moučných jídel**, oproti tomu se jí mnoho mléčných výrobků (zejména kyselé mléko a jogurty) a sýrů místních výrobců.
 - Z těchto sýrů je nejznámější sýr „*Kaškaval*“ a ovčí sýr „*Sirene*“.
 - V jídelníčku nejdeme také studené ovocné a zeleninové polévky, které velmi osvěžují v horkém létě. Známostou mléčnou polévkou s koprem a česnekem je „*Tarator*“.
-



- Pečení na roštu “*skara*“, na tomto roštu se připravují mletá masa, masové jehly, minutková masa, ryby a grilovaná zelenina (lilek, paprika, fazolky, rajčata, brambory).
- Pečená masa nebo ryby se dusí společně se zeleninou, sýrem nebo se podávají s lehkými omáčkami.
- Oblíbená jsou hlavní jídla zeleninová, kombinovaná s rýží (např. pilaf).
- Zeleninové saláty se jednoduše dochucují solí, olejem, vinným octem, jogurtem, kysaným mlékem, česnekem.
- „*Šopský salát*“, pojmenovaný původně podle obyvatel z okolí Sofie, zvaných Šopové. Má více variant, základní je směs papriky, cibule, rajčat, salátové okurky, balkánského slaneho sýra fety, vše ochucené olejem, octem, solí, zelenou petrželkou a bulharským kořením „*Čubrica*“ (složeného z pískavice, saturejky, soli a papriky). Na dochucování salátů se v Bulharsku téměř nepoužívá cukr.
- **Moučníky nahrazují sladké kaše** (rýžová, ovesná) s ovocem, nebo přímo čerstvé ovoce, kterého je zde během vegetačního období dostatek.

Typická bulharská jídla:



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- „*Musaka*“, **zapečené zeleninové jídlo s mletým masem**. Na cibulovém základě s rajčaty osmahneme mleté maso a pote dusíme do poloměkká. Do zapékací mísy střídavě klademe střídavě vrstvy plátků brambor a masa. Ochutíme rubrikou, solí a pepřem. Horní vrstvu zakončíme rozšlehaným vejcem ve mléce, vše zapečeme. Recept má více možností, např. bezmasou variantu s lilky a zeleninou.
 - „*Kjufteta*“, **grilované tyčinky z mletého hovězího masa**. Maso smícháme s vejci, solí, červenou ostřejší mletou paprikou a zelenou petrželkou. Přidáme na másle osmahnutou cibulku. Necháme chvíli odpočinout v chladu, poté každou tyčinku lehce potřeme olejem a pečeme na pánvi nebo grilu. Tradičně se podává s rýží a zeleninovým salátem, někdy také přelité rajčatovou omáčkou nebo kečupem, také s omáčkou z kysaného mléka – něco na způsob naší domácí tatarské omáčky. Podobným jídlem z mletého masa jsou i „*Kebapčeta*“.
-

Charakteristika rumunské kuchyně



SLEZSKÁ
UNIVERZITA
OBCHODNĚ PODNIKATELSKÁ
FAKULTA V KARVINĚ

- Rumunská kuchyně má shodné rysy s ostatními balkánskými zeměmi a jejich gastronomií. **Základní potravinou je maso** (drůbež, skopové, hovězí) sladkovodní a mořské ryby. Z některých druhů mořských ryb (jeseter, vyza) se na pobřeží Černého moře produkuje i pravý kaviár (hlavně na export).
 - Velká je **spotřeba zeleniny a ovoce**, tradiční je mnoho způsobů přípravy brambor a rýže – nejen jako příloh, ale i hlavních jídel z nich.
 - **Polévky jsou husté a vydatné**, v rumunštině pojmenované „*ciorba*“.
 - Jako ve všech balkánských kuchyních je oblíbená rychlá příprava jídel na roštu, nebo na kovové plotně sporáku, na tzv. „*grataru*“.
 - Národním jídlem Rumunů je původně venkovský pokrm zvaný „*Mamaliga*“, - **hustá kukuřičná kaše**, doplněná tvarohem, smetanou, ovčím sýrem nebo vejci. Často se k němu podává i výborná česneková omáčka „*Mujdei*“.
-



-
- Příbuznost rumunského jazyka s francouzštinou je pozůstatek dávnější spolupráce obou zemí při industrializaci země - má svou gastronomickou stopu.
 - Mezi nejoblíbenější moučníky zde patří **klasické velké sladké francouzské palačinky „Clatita“**, prodávané na nejrůznějších místech v pouličních fast-foodech.
 - Z turecké kuchyně pochází také obliba velmi sladkých malých zákusků.
 - Nebyl by to Balkán, aby zde nebyla k dispozici i místní jedinečná pálenka – **Rumunsko je druhým největším pěstitelem švestek na světě** a tak převážná část každoroční úrody padne na **výrobu místní slivovice, zvané „Tuica“**.
-