



Hallan s.r.o.
www.hallan.cz

Vzdělávací program Stravovací úsek pro cestovní ruch je financován Evropským sociálním fondem a státním rozpočtem ČR v rámci projektu Školní a vzdělávání pracovníků v cestovním ruchu.

GURMÁNSKÁ TURISTIKA

OBSAH

1	Úvod	3
2	EVROPA.....	3
2.1	Česká republika	3
2.2	Slovensko	4
2.3	Německo	4
2.4	Rakousko	4
2.5	<i>Polsko</i>	5
2.6	Belgie.....	5
2.7	Lucembursko	5
2.8	Nizozemsko	5
2.9	Francie.....	5
2.10	Itálie	6
2.11	Španělsko	6
2.12	Portugalsko.....	7
2.13	Velká Británie	7
2.14	Dánsko	7
2.15	Finsko	7
2.16	Švédsko.....	7
3	POBALTSKÁ KUCHYNĚ.....	7
3.1	Litva	7
3.2	Lotyšsko	8
3.3	Estonsko.....	8
4	RUSKÁ KUCHYNĚ.....	8
5	BALKÁNSKÁ KUCHYNĚ.....	8
5.1	Maďarsko.....	8
5.2	Bulharsko.....	8
5.3	Rumunsko	9
5.4	Chorvatsko	9
5.5	Řecko	9
5.6	Slovinsko	10
6	OSTROVY	10
6.1	Malta.....	10
6.2	Kanárská kuchyně	10
6.3	Sardínie	10
6.4	Kypr	11
6.5	Madeira.....	11
7	ASIE	11
7.1	Arabská kuchyně	11
7.2	Indická kuchyně	12
7.3	Čínská kuchyně	12
7.4	Thajská kuchyně.....	12
8	AMERIKA	13
8.1	Brazílie.....	13
8.2	Mexická kuchyně	13
8.3	Kuba	14
8.4	Peru	14
9	AFRIKA.....	14
9.1	Egypt	14
9.2	Jihoafrická republika.....	14
10	VÁNOCE A VELIKONOCE.....	15
11	ZÁVĚR.....	16

1 Úvod

Hlavní motivací účastníků gurmánského cestovního ruchu je požitek z konzumace, kultury stolování a poznávání cizích kultur a jídelních zvyklostí. Typickým produktem je zážitková gastronomie. Zahrnuje v sobě takové aktivity jako návštěvu restaurací, rybářské lodní výlety, pivní slavnosti nebo exkurze do výroben potravin.

2 EVROPA

2.1 Česká republika

Stravovací návyky obyvatel České republiky se příliš neliší od evropských. Hlavními pokrmy jsou snídaně, oběd a večeře. Oběd je přitom hlavním jídlem dne a skládá se z polévky, hlavního jídla a dezertu. Za klasickou polévku se považuje vývar s domácími nudlemi a játrovými knedlíčky, která bývá součástí menu na svatebních hostinách. Vedle vývarů je česká kuchyně známá i zahuštěnými polévkami, jejichž základem je zelenina, maso nebo luštěniny. Nejznámější je bramborová (neboli bramboračka), gulášová a dršťková polévka.

Unikátem české kuchyně jsou jistě knedlíky z kynutého těsta, ze syrových (nazývané chlupaté knedlíky) nebo uvařených brambor a bramboráčky (v některých oblastech České republiky známé jako „vošouchy“ nebo „cmundy“).

Z masa se na talíři nejčastěji objevuje maso drůbeží, vepřové nebo hovězí. Skopové, zvěřina a pokrmy z ryb se objevují méně. Maso se podává s různými typy omáček, z nichž nejcharakterističtější je svíčková, rajska, houbová, koprová nebo znojenská.

Vepřové maso je součástí dalšího typicky českého jídla – vepřa knedla zela. Všem Čechům je dobře známý i smažený vepřový řízek podávaný s bramborovým salátem. Jako předkrm nebo i hlavní jídlo se servíruje i uzené maso a to v teplém i studeném stavu. Uzenina, jako např. salám nebo šunka se podává s pečivem a je jednou z variant pro snídani nebo studenou večeři.

Tradiční staročeská jídla se neobejdou bez drůbežního masa, zejména pečené kachny nebo husy podávané se zelím a kynutými knedlíky. Mezi tradiční česká jídla, především na vesnicích a v malých městech, patří i králík na smetaně nebo česneku podávaný jak jinak než s knedlíky.

Z rybího masa je nejznámější kapr, který je součástí vánoční tabule spolu s bramborovým salátem. Na vegetariány čekají pokrmy z luštěnin – hrachová kaše, čočka na kyselo, ale i smažený květák, smaženice z hub, knedlíky s vejcem nebo smažený sýr a hermelín.

Za český národní nápoj se považuje pivo (tmavé, světlé, řezané, kvasnicové) a česká nebo moravská vína. Nejznámější česká piva se vyrábí v Plzni a v Českých Budějovicích. Jako aperitiv je pak velmi známý karlovarský bylinný likér Becherovka.

Oblíbenou „chuťovkou“ k pivu jsou utopenci (vuřty naložené ve speciálním laku z octa a koření), nakládaný hermelín (zrající sýr naložený v oleji s kořením, cibulí a feferonkami) nebo preclíky a slané tyčinky.

Ze sladkých pokrmů jsou známy sladké knedlíky plněné ovocem, posypané mákem, tvarohem a přelité rozpuštěným máslem, dukátové buchtičky s vanilkovým krémem, bramborové šišky sypané smaženou strouhankou, palačinky s ovocem a marmeládou. Stejně tak, už i v pohádkách zmiňované, klasické české buchty plněné mákem, povidly nebo tvarohem. Mlsné jazyčky si mohou pochutnat na jablečném štrúdlu nebo pardubickém perníku.

V posledních letech se jídelníček většiny Čechů přeci jen pozměnil. Nejen v restauracích, ale i v domácnostech je zaznamenán vliv mezinárodní kuchyně. Oblíbenou se stala italská, čínská, ale i mexická kuchyně. Mezi regionální speciality patří Pražská šunka, Pardubický perník, Olomoucké tvarůžky nebo valašské frgále (velké kulaté koláče z kynutého těsta plněné ovocnou marmeládou, tvarohem nebo mákem). Zabíjačkové hody se dělají většinou na podzim a z masa se vyrábějí jitrnice, jelita, tlačanky, ovary, škvarky, klobásy a černá polévka. Hody jsou známy především na vesnicích a menších městech, kde lidé chovají prasata na maso.

2.2 Slovensko

Slovenská kuchyně se příliš neliší od tradiční české kuchyně, používá stejné koření i stejné základní suroviny. Přesto však láká návštěvníky k ochutnání místních specialit. Na většině území se silně rozvinulo pastevectví ovcí. Na tradiční ovčí farmě zvané koliba tedy nesmí chybět čerstvý či uzený ovčí sýr, ovčí tvaroh brynza, ovčí syrovátka žinčica nebo i rožněné skopové.

Z masitých pokrmů je známá živánská pečeně (živánka), která se připravuje z vepřového a skopového masa, slaniny a cibule. Maso se napíchané na rožeň opéká nad žhavými uhlíky. Z brynzy se připravují nejrůznější pokrmy - brynzové pirohy, špačci s brynzou, liptovské taštičky a především brynzové halušky. Halušky mohou být i z kynutého těsta a podávají se sypané ořechy, mákem nebo tvarohem s cukrem a jsou polité rozpuštěným máslem. Vedle kynutých halušek existují i smažené krupicové halušky, které se podávají se skořicovým cukrem a polévají džemem.

Velkou roli hrají i brambory. K oblíbeným pokrmům patří bramborové šišky nebo liptovské dropy (syrové nastrouhané brambory, umletý můček). Slovenské úrodné nížiny jsou ovlivněny maďarskou národní kuchyní. Nechybí zde tedy kukuřice v různých tepelných úpravách a řada gulášů a paprikášů.

K jídlům patří sklenička vína z oblasti Malých Karpat a z tvrdého alkoholu se podává slivovice. Ke skleničce vína se servíruje uzený oštiepok sypaný pálivou nebo sladkou paprikou.

2.3 Německo

Německá kuchyně jako taková neexistuje, jedná se spíše o souhrn různých regionálních kuchyní, které se od sebe někdy i velice liší.

Jihoněmecká kuchyně, tedy bavorská a švábská, má mnoho podobností se švýcarskou, rakouskou, ale i českou kuchyní. Sárská (a také falcká a bádenská) kuchyně je silně ovlivněna kuchyní francouzskou. Severoněmecká kuchyně obsahuje mnoho elementů severské skandinávské kuchyně. V důsledku silné migrace v Německu se však připravují i pokrmy z jiných oblastí.

Značnou část německého jídelníčku tvoří vepřové, hovězí a drůbeží maso. Oblíbené je i syrové maso. Výběr je také z rybích pokrmů – ať už to jsou ryby sladkovodní nebo mořské.

K nejstarším tradičním jídlům patří Eintopf, neboli jídlo z jednoho hrnce. Je to polévka zahuštěná různými přísadami (zelenina, maso, párky, buřty). K nejznámějším patří různé druhy hrachové nebo čočkové polévky. Nejčastější přílohou jsou brambory v různých provedeních, nudle a jihoněmecká kuchyně se pak chlubí několika druhy knedlíků.

K tradičním nápojům patří pivo, které se někdy míchá s limonádou a vzniká tak Alster (oranžová limonáda) nebo Radler (citrónová limonáda).

2.4 Rakousko

Stejně jako v Německu, typická rakouská kuchyně neexistuje. Velmi často bývá redukována na vídeňskou kuchyni. Kuchyně je ovlivňována především svými sousedy, tzn. Čechy a Maďary. Jejich pokrmy tak byly často přebírány a začleňovány do vlastní rakouské kuchyně. Mezinárodně je známá především díky moučnickům a sladkostem. Kromě štrúdlu se těší velké oblibě také císařský trhanec (Kaiserschmarren), Mozartovy koule (marcipánové kuličky máčené v čokoládě) nebo dort Sachr.

V oblibě je hovězí a telecí maso, během lovecké sezony také maso z jelena, srnčí a kančí. Mnoho bezmasých jídel se dochucuje špekem. Jídla jako vídeňský řízek, vídeňská tabulová špička, roštěnka na cibulce (Zwiebelrostbraten) a různé druhy knedlíků se svíčkovou (Lungenbraten) jsou vedle vydatných jídel z vnitřností podávány především v malých hospůdkách „beislech“.

2.5 **Polsko**

Polská kuchyně je do jisté míry ovlivněná kuchyní ruskou, litevskou a francouzskou. K jejím základním potravinám patří maso, mořské a sladkovodní ryby, zelenina a brambory. Ve všeobecné oblibě jsou husté zeleninové polévky, zejména boršč a chlodnik, ale i polévky ovocné (z jablek, švestek, višňi apod.). Polské pokrmy se připravují často na smetaně.

Velice oblíbené jsou též pokrmy z hub a rybí speciality. Nejoblíbenější polské speciality jsou bigos, polské zrazy, varšavské dršťky (flaczki wolowe). Jednou ze specialit je takzvaný gics (pečené telecí koleno obložené zeleninou) podávaný s bramborem nebo speciálními bramborovými knedlíky tzv. kluski.

2.6 **Belgie**

Belgická kuchyně je známá pro svou různorodost a kvalitu. Mezi tradiční jídla patří pивní polévka s kuřecím vývarem a cibulí, slaný sýrový koláč s pórkem nebo cibulí, nebo chutná dušená šunka.

Nejznámějším hlavním chodem je waterzooi, neboli kuře dušené s bílým pórkem, bujónem, smetanou a vaječnými žloutky. Vlaamse karbonnades obsahuje libové hovězí, které je nejprve opečené na pánvi a poté vařené v pivu se spoustou cibule.

Nejlépeším zákuskem jsou kromě oplatek i jablečné palačinky, různé druhy koblih a lívanečků.

2.7 **Lucembursko**

Lucemburská kuchyně je podobná nejen belgické, ale najdou se tu i vlivy německé (např. knedlíky se zelím). Národním lucemburským jídlem je „judd mat gaardebounen“, což je uzené vepřové maso podávané se zelím či fazolemi.

2.8 **Nizozemsko**

Mezi národní jídla patří mořské speciality - především různě upravení sledi, uzení úhoři, tresky nebo platýzi. Původním národním jídlem je tzv. Stampopot, který obsahuje šťouchané brambory, zelí, špek, popř. salám. Podobným pokrmem je boerenkoolpot (šťouchané brambory s kapustou) a zuurkoolstampot (šťouchané brambory s kysaným zelím). Oblíbené jsou také smažené krokety, což je fritované mleté maso podávané s bílým pečivem.

Oblíbeným moučníkem jsou palačinky v nejrůznějších chuťových variacích. Populární jsou také holandské lékořicové pendrekové bonbóny, kořeněné "mikulášské" sušenky a stroopwafels (oplatky slepované sirupovou náplní).

Do rychlé holandské kuchyně patří hranolky s majonézou, jehněčí v těstíčku nebo zelenina se šunkou v těstíčku. Stejně jako Česká republika se pyšní dlouholetou pivovarskou tradicí (Heineken, Amstel, Alfa). Dalšími tradičními drinky jsou Jenever (jalovcová) a Advocaat (vaječný koňak).

2.9 **Francie**

Francouzská kuchyně je označována za jednu z nejvíce kultivovaných na světě. Tradiční francouzské jídlo se skládá přinejmenším ze tří chodů. Předkrmy zahrnují polévky, pokrmy z vajec, saláty nebo charcuterie (například nakrájenou klobásu či šunku). Jako hlavní jídlo se podávají ryby nebo maso, často s omáčkou, přílohu tvoří brambory, rýže či těstoviny a zelenina. Sýry se nosí na stůl před dezertem, což může být třeba sorbet, ovocný koláč nebo patisserie.

Vedle ryb je oblíbené i maso drůbeží, skopové, králičí a dokonce i zvěřina a různé druhy ptáků. Na mnoho způsobů se konzumují vnitřnosti, zejména játra nebo ledvinky. Zelenina se podává ve formě salátů nebo tepelně upravená zapékáním nebo dušením, případně naložená.

Přílohy (těstoviny nebo knedlíky) se k jídlům často nekonzumují. Jako příloha slouží chléb a tradiční bagety z bílé mouky. K některým pokrmům se podávají pečené brambory ve slupce. Z polévek mají Francouzi nejraději cibulačku a polévku z mořských plodů zvanou bouillabaisse.

Jedním z nejznámějších francouzských pokrmů je tzv. fondue - roztavená směs ze sýrů a vína, do které se namáčejí kousky bagety. Existuje fondue i masové, kdy se kousky masa na vidličkách vkládají do vroucího oleje nebo fondue čokoládové, do kterého se namáčejí kousky ovoce.

Oblíbeným pokrmem je raclette. V restauracích se konzumuje tak, že osazenstvo u stolu dostane speciální lampu, která natavuje obrovský kus sýra, který se dřevěnou špachtlí sesouvá na talíř. K němu se jí brambory, bageta, různé druhy uzenin a zeleninové saláty. Pro domácí verzi tohoto pokrmu se prodává speciální přístroj, na kterém se dá dělat nejen raclette, ale zároveň také další francouzská specialita - horký kámen aneb Pierre Chaude, který spočívá v grilování malých kousků různých druhů masa.

U nás tak oblíbené francouzské brambory se ve Francii nevyskytují. Existuje však pokrm, který je jim podobný. Jmenuje se tartiflette, což je směs brambor, uzeniny a případně i zeleniny překrytá polovinami zrajícího sýra s názvem Reblochon.

Mezi oblíbená jídla patří tournedos (steak plněný slaninou), gigot de présalé (pečené jehněčí) a bouillabaisse (oranžová provensálská rybí polévka s humřím masem, krevetami a mušlemi vařenými v bílém víně, kořeněná bobkovým listem, česnekem a olivami, zbarvená rajčatovou šťávou a šafránem) nebo coq au vin (dušené kuře v omáčce z červeného vína, bylinek, česneku, cibule a mladých hříbků).

Z moučníků to pak jsou sladké palačinky (crepes), zmrzlina či smetanovo-čokoládový dezert Mousse au chocolat.

Francie je země sýrů, z nichž nejznámější jsou Camembert, Brie, Roquefort a Reblochon. Sýry se nosí na stůl ještě před dezertem. K pití se podává nejčastěji víno.

2.10 Itálie

Italskou kuchyni tvoří především pokrmy z ryb a masa (telecí nebo kuřecí), plody moře (ústřice, mušle, krabi), úpravy různých druhů zeleniny, těstovin, nádivek, zmrzlinové a ovocné dezerty. Jako ingredience je často používán olivový olej nebo víno. Z polévek je nejvyhlášenější hustá Minestrone.

Asi nejznámějším italským pokrmem je pizza, která se však v jednotlivých částech Itálie peče jinak. Na severu Itálie milují pizzu se šunkou nebo pikantními uzeninami, na jihu zase s dary moře.

Italské těstoviny mohou mít desítky různých barev a tvarů, podle toho, jaké ingredience se přidají do těsta. Může to být mrkev, paprika, salát nebo třeba tekutina ze sépie, která těstoviny zbarví na černo.

Italové milují pečená masa, zeleninu a také sýry, kterými se proslavili po celém světě. Sýry se sypou nejen na rizota, těstoviny nebo na pizzu, ale i do polévek. Podle sýra se také určuje, jaké z mnoha italských vín se k připravenému jídlu hodí. Symbolem italské kuchyně je bezpochyby sýr Parmazán. Dalšími vyhlášenými lahůdkami jsou například polotvrdý sýr Provolone Valpadana nebo mozzarella di Bufala Campana a další sýry.

2.11 Španělsko

Španělská kuchyně je velmi různorodá, avšak charakteristickým znakem je užívání olivového oleje, zeleniny, ovoce, masa a rybích pokrmů. Na severu Španělska jsou známé pokrmy jako marmitako (kotlík s tuňákem a dušenými brambory) a txanguro (škeble s mořskými kraby ve velmi lahodné omáčce). Vnitrozemská kuchyně často obsahuje jídla z domácích zabijaček (nejznámější jsou zabijačky iberského prasete) a ze zvěřiny. Nejvýznamnější jsou sušená šunka (jamon) a obdoby čabajky (chorizo). Typická je pro Španělsko polévka gaspacho (studená polévka z drcených rajčat, olivového oleje, okurky, papriky, octa a chleba).

Nejtypičtějším nápojem je víno, které je velmi kvalitní. Nejznámější vína jsou z oblasti La Rioja, Ribera de Duero, el Penedés a La Mancha. Šumivá vína jsou známá jako cava. Pivo se ve Španělsku často podává velmi chlazené a jako aperitiv před jídlem. Tradiční je také

výroba likérů – známá je andaluská brandy, a likéry vyrobené z anýzu, navarrských trnek, višňi, třešňi a vína.

2.12 Portugalsko

V portugalské kuchyni se nachází prvky ze španělské, francouzské ale i africké kuchyně. Nešetří se česnekem, ani cibulí, hojně používaná jsou rajčata i papriky, nechybí olivový olej, citrusové plody a samozřejmě víno.

Z mas je oblíbené drůbeží, hovězí, vepřové ale i jehněčí. Za portugalský národní pokrm je považována treska - bacalhau, která se však dováží až z Kanady. Chloubou portugalské kuchyně jsou kozí a jehněčí sýry.

2.13 Velká Británie

Anglická kuchyně je tradičně založena na hovězím, jehněčím, vepřovém, kuřecím a rybím mase, které se obvykle servíruje s bramborem a jedním druhem zeleniny místo oblohy. Nejtradičnějšími britskými pokrmy jsou ryba s hranolky, sendviče, rostbíf, masové koláče, pečeně a masové pudinky. Přestože tradiční fish and chips nevymizely z britského jídelníčku, nejpopulárnějším britským jídlem současnosti je kari.

2.14 Dánsko

Tradičním dánským pokrmem je tzv. smorrebrod - bohatě obložený sendvič, který Dánové jedí k obědu. Je to většinou na dvě poloviny rozříznutý tmavý chléb s máslem. Mezi obě půlky se vkládá maso nebo dary moře, to vše je bohatě ozdobené zeleninou, vejci nebo játrovou paštikou a dalšími přísadami. Teplá jídla se jí k večeři - večeři se říká middag (což znamená střed dne, protože se tato jídla dříve jedla k obědu). Většinou se jedná o ryby nebo jiné maso (velmi často mleté vepřové) s bramborami a omáčkou.

2.15 Finsko

Finská kuchyně vychází především z národních produktů např. lesní plody, houby, maso, ryby, brambory, zelenina. Jídla se liší regionálně, na západě jsou ovlivněna švédskou kuchyní. Velice častým jídlem je dušené maso se zeleninou nebo pečeně upravovaná na grilu. Finové mají rádi výrazně okořeněné brambory na mnoho způsobů.

2.16 Švédsko

Švédská kuchyně je orientována hlavně na ryby (sleď). Dlouhodobě je pověstná zaměřením na „správnou výživu.“ Švédové používají zásadně kvalitní rostlinné tuky a odtučněné mléčné výrobky. Oblíbeným jídlem je zapečená ryba (makrela nebo sleď) na mnoho způsobů. K jídlu nejraději popíjejí pivo nebo víno. Nejběžnějšími kuchyňskými přísadami jsou cibule, brambory, vejce, jogurt, smetana, kopr, pažitka a petržel. Švédové hojně konzumují ovoce. K snídani mají nejraději cereálie, k večeři polévku a plněnou omeletu.

3 POBALTSKÁ KUCHYŇ

Kuchyně pobaltských národů používají hodně brambor, řepy, smetany, vepřového masa a ryb.

Mezi nejznámější značky piva patří Utenos, Švyturys, Kalnapilis (Litva), Aldaris, Zelta, Lāčplēsis (Lotyšsko) a Saku (Estonsko). K pivu se často konzumuje opečený chléb s česnekem. Vyhlášená je také litevská medovina, lotyšský bylinný černý balzám nebo estonský likér Vana Tallinn.

Kuchyně je ovlivněna ruskou kulturou, tudíž se zde vyskytují pirožky nebo masnější čebureky s masem, zelím, bramborem apod., polévky soljanka a boršč nebo původně kavkazské maso na rožni nazývané šašlik.

3.1 Litva

Typická jídla jsou chutná, ale dosti těžká. Základ tvoří černý chléb, bramborové placky a vepřové maso. Tradičním jídlem jsou cepelíny, jakési bramborové knedlíky plněné nejčastěji mletým masem a podávané se smetanou. Plnit se mohou nejen masem, ale i tvarohem nebo houbami. Z polévek je známá studená narůžovělá řepná zvaná šaltibarščiai.

3.2 Lotyšsko

Lotyšská kuchyně je velmi rozmanitá a chutná. Obecně mají Lotyši rádi houby, s oblibou konzumují luštěniny, nešetří zeleninou a dají si záležet na úpravě masa. Mezi oblíbené pokrmy patří kapustová polévka, grilovaná vepřová žebra, hrášek se smaženým masem, uzené ryby (hlavně lososi a pstruzi) a pirožky.

V Lotyšsku jsou velice oblíbené slavnosti sýra, z nichž nejznámější je festival pořádaný ve východolotyšské Preili.

3.3 Estonsko

Estonská kuchyně se vyznačuje hojným používáním vepřového, brambor a zeleniny. Je také ovlivněna finskou, švédskou, německou i ruskou kuchyní. Jídla obvykle nejsou příliš kořeněná. V nabídce se nachází mnoho pokrmů z ryb ale i hub. Tradiční je také silný krémový likér Vana Tallinn, který se servíruje zejména ke kávě a může trochu připomínat vaječný koňak.

4 RUSKÁ KUCHYNĚ

Základem ruské kuchyně je maso - převládá hovězí, vepřové, telecí, zvěřina, ale i ryby, kaviár a raci. Zelenina se v ruské kuchyni často používá v nejrůznějších nálevech v konzervovaném stavu (okurky, mrkev atd.). K dominantám ruské kuchyně patří široká škála polévek - kvásková okroška, zelná polévka šči nebo vydatná a hustá masová polévka rassolnik či soljanka. Základní surovinou při vaření polévek i přípravě salátů je zelí a červená řepa, případně kvašené okurky. Z mléčných výrobků k základům ruské kuchyně patří hlavně kefír a smetana, a to tučná a velmi hustá.

Nejnámější ruskou specialitou je hustá zakysaná polévka boršč, pirožky, speciální špízy z vepřového nebo skopového - šašliky či proslulé hovězí stroganov. Nelze opomenout také třeba uzeného jesetera s křenem či jemně soleného lososa.

Mezi nápoji kraluje kvas a vodka, které později doplnil čaj.

5 BALKÁNSKÁ KUCHYNĚ

Balkánská kuchyně převažuje od Maďarska přes Rumunsko, Bulharsko, bývalou Jugoslávii až po Albánii. Balkánská kuchyně měla také vliv na italskou, tureckou, maďarskou a rakouskou kuchyni.

Balkánské menu začíná předkrmy (olivy, oříšky, pršut, salámy, sýry, nakládaná zelenina v octu, polévky, pasty ze sýra, maso nebo zelenina, pečený lilek, jídla z vajec a nadívané vinné listy). K hlavnímu jídlu se podává ryba, maso nebo zelenina. Jídlo se upravuje grilováním (čevapčiči, ražniči) a podává se s chlebem, salátem, kukuřicí nebo knedlíkem. Oblíbené jsou pokrmy z kotlíku – cobanac (podobný guláši), srbská fazolová polévka nebo rybí paprikáš (vývar z dušených kousků ryb). K tomu se servírují doma vyrobené nudle. Na závěr se podávají sýry a čerstvé ovoce, k tomu sladké drobné pečivo a silná turecká káva.

5.1 Maďarsko

Nejnámějším maďarským pokrmem je bezesporu guláš. Mezi další známá maďarská jídla patří klobásy a červená paprika. Z polévek potom Jókaj (fazolová) anebo galászlé (rybí polévka s pálivou paprikou). Mezi typická hlavní jídla patří rybí pokrmy (např. dohas – balatonský candát), zaječí hřbet nadivoko s houskovými knedlíky, paprikáscsirke (kuře na paprice se smetanou), plněné zelí. Nejoblíbenější dezerty jsou Dobos - dort plněný čokoládou a přelitý karamelovou polevou, sladké halušky somló, palačinky Gundela, nebo záviny s makovou, tvarohovou a třešňovou náplní.

K dobrému jídlu patří bezesporu víno, které má v Maďarsku velmi dlouhou tradici. Proslulé je zejména tokajské. Pálenkám vévodí různé druhy slivovice, třešňovice a meruňkovice (Bak, Dreher, Aranyászok, Kőbányai nebo Soproni).

5.2 Bulharsko

Pro bulharskou kuchyni jsou typické 3 základní složky – bílý slaný sýr, jogurt a rostlina saturejka. Sýr se vyrábí z kravského či ovčího mléka a je známý pod názvem „balkánský

sýr" nebo „sýr feta". Tento sýr je nedílnou součástí různých bulharských pokrmů od šopského salátu po banicu. Jogurt Bulhaři konzumují v různých formách a saturejka je podobná oreganu.

Typickým bulharským jídlem je šopský salát - nakrájené okurky, rajčata, paprika a cibule s ovčím sýrem, tarator - studená polévka - jemně nakrájená okurka s jogurtem, do které se přidávají ořechy, kopr, česnek a olej. Velmi chutné jsou také plněné papriky se sýrem. Oblíbené jsou také různé speciality na rožni - čevabčiči, karbanátky nebo kotlety.

Z alkoholických nápojů je velice oblíbené pivo. Na výběr je hned několik značek – Zagorka, Astika, Kamenitsa.

5.3 Rumunsko

Rumunská kuchyně byla vždy ovlivňována kuchyněmi ostatních balkánských národů. Je velmi pestrá, pikantní a vydatná, přičemž základní potravinou je maso a sladkovodní mořské ryby. Pro rumunskou kuchyni je také typická velká spotřeba zeleniny, především pórků.

Mezi typická rumunská jídla patří řada polévek, například ciorba, což je polévka uvařená ze zkvašených otrub, uzeniny, brambor a hovězího nebo kuřecího masa. Další specialitou místní kuchyně je dušené maso tachitura moldoveneasca nebo mititei, maso zalité ostře kořeněnou omáčkou. Specialitou z oblasti delty Dunaje je kapr na grilu. Z mas je nejoblíbenější skopové, hovězí a kuřecí, z ryb pak zejména jeseter, kapr a sled. Upravují se obvykle vařené, pečené nebo dušené.

Z dezertů jsou vyhledávanou specialitou placenta (pirožky) a papanasi (tvarohové dortíky). Národním nápojem je tzuica (švestková brandy). Existuje několik druhů, které se rozlišují podle síly, chuti a lokality, ze které pocházejí. Nejsilnější je tzuica de Bihor, známá také jako palinca. Velmi proslulá a chutná jsou rumunská vína. Uznání získala zejména vína pinot noir, cabernet sauvignon, ryzlink, pinot gris a chardonnay. Většina vín se podává se sodovkou a oblíbené je i svažené víno. Populární je také pivo.

5.4 Chorvatsko

V chorvatské kuchyni se odráží vliv italské, řecké, maďarské, francouzské ale i turecké kuchyně. Typickým pokrmem je vepřové maso s brambory, které se podává při dnech odpočinku (sobota a neděle). Všeobecně oblíbenými pokrmy Chorvatské republiky jsou ryby na jakýkoliv způsob a zejména rybí špízy. Ze studené kuchyně je věhlasný dalmatský nebo istrijský pršut, ovčí sýr z Pagu nebo Liky, slavonský kulen, klobásy češnjovke nebo tvaroh se zakysanou smetanou. Pochoutkou je i krůta s mlinci (placka), pečené jehněčí, pečené sele, vařené či zapékané štrukle (závin).

Nejchutnější sladkosti jsou ořechové a makové štrúdlly, tvarohové či ovocné závin. Typická jídla se liší nejen dle regionů, ale i podle národních svátků, kdy každý má svoji specialitu. Oblíbeným masem je skopové, rybí, ale i vepřové a samozřejmě různé mořské plody, to vše s bohatou zeleninovou oblohou. Mezi chorvatské speciality patří čevapčiči, ražniči, uzená šunka (známá jako pršut) a ovčí sýr. Dalmatskou specialitou je paštica z hovězího masa servírovaná s bramborovými noky, těstovinami nebo i bramborovým knedlíkem.

Z destilátů jsou nejoblíbenější rakija (pálenka), slivovice, travarica či lozovača a z dezertních nápojů Prošek a Maraschino.

5.5 Řecko

Počátky řecké kuchyně se datují od 5. století před Kristem a byli to právě Řekové, kteří zakládali první kuchařské školy. Současná kuchyně v sobě spojuje prvky nejen evropské, ale i arabské a asijské kuchyně. V téměř každém řeckém jídle se vyskytují olivy, olivový olej, oregáno a citronová šťáva, stejně jako sušená rajčata, restované papriky, čerstvé ryby, jehněčí a skopové maso, česnek, kozí a ovčí sýry. Nejdůležitější surovinou však zůstává olivový olej. Tradiční snídaně se neobejde bez slaných koláčů pita nebo jiného pokrmu z těsta fillo, plněné sýrem Feta, listovým špenátem nebo klobásou. K obědu se podává nejen hlavní chod, ale současně s ním i několik druhů sýrů, salátů, oliv, bílý chléb a víno. Jako předkrm se servírují nejrůznější druhy naložené zeleniny, oliv, hub, sýry, masové kuličky

a předkmem může být i ouzo, což je proslulý anýzový aperitiv. Opravdovým zážitkem jsou v Řecku večeře, které končí většinou až po půlnoci. Podávají se chobotnice, krevety, kalamity, tzatziky, sýr feta a ovoce. Domácí kuchyni vévodí grilovaná či pečená masa (jehněčí, telecí a kuřecí) spolu s grilovanými lilky, cuketami, plněnými rajčaty a paprikami. Vše je ochuceno voňavými bylinami a aromatickým kořením. Řekové také milují dušená masa v tomatových salvách a zeleninové saláty zalité olivovým olejem a citrónovou šťávou

Národní specialitou je jistě mousaka z mletého masa zapečená s brambory, baklažány a bešamelem s muškátovým oříškem. Tradičním salátem jsou tzatziky z hustého jogurtu, okurek, česneku a olivového oleje. Kuřecí nebo vepřové kousky masa na jehle, podávané v pita chlebu s tzatziky, rajčaty a cibulí je známo jako souvlaki. Známým pokrmem i u nás v České republice je jistě gyros – plátky masa opékané na jehle, nejlépe jehněčí, které se balí do pita chlebu. Nejznámější sladký moučník je baklava – těsto filo se střídá s vrstvami ořechů a zalívá se cukrovým sirupem nebo medem.

Z nápojů, vedle vody, kterou Řekové neustále vše zapíjejí, jsou nejrozšířenější vynikající vína. Proslulá je retsina.

5.6 Slovinsko

Slovinská kuchyně má velký počet polévek a takzvaných „jednolončnica“ (jídlo připravené v jednom hrnci). Tradiční sytá a hustá polévka se nazývá Malaneštra z fazolí, brambor a uzeného masa. V přímořské oblasti jsou typická jídla z ryb, ale mohou se vyskytnout i jídla z divočiny. Nejstaršími slovinskými jídlami jsou pokrmy z mouky a ovesných krup (chléb). Oblíbené jsou i vdolky strukji, které lze připravovat na několik způsobů.

Typické zákusky slovinské kuchyně jsou štruklji, prekmurska gibanica a národní symbol „potica“, což je ořechový závin.

Velkou událostí slovinského venkova je zabíjačka, při které se připravují klasické masné pokrmy (kroupové a bílé klobásy, černá polévka, pečínka, salámy, šunka a hlavně známý, vysoce ceněný karst pršut.

Slovinsko je vinařská země s dlouhou tradicí, a proto v nabídce nechybí bílá (Tokaj, Rebula, Malvazija, Zelen) ani červená vína (Teran, Cviček, Podavme).

6 OSTROVY

6.1 Malta

Specifickou kulinářskou zajímavostí je králík na rajčatech se špagetami a kapary. Lahůdkou jsou jistě sušená rajčata nakládaná v olivovém oleji nebo tradiční sýr gbejniet. Tento kozí sýr má dvě varianty - čistý bílý a obalený v pepři.

Z nápojů jsou známá Maltská vína, která jsou jemná, osvěžující a mají ovocnou chuť.

6.2 Kanárská kuchyně

Charakteristickými znaky této kuchyně jsou česnek, čerstvá zelenina, luštěniny a prvotřídní olivový olej. Kanárská kuchyně si potrpí na čerstvou zeleninu, obilniny, luštěniny, ovoce a sýry a ryby.

Maso se na jídelníčku neobjevuje příliš často, ale pokud ano, pak je to obvykle kozí nebo kůzlečí maso, králík či vepřové. Oblíbené jsou "Papas arrugadas con mojo", malé, sraštělé brambory se slanou slupkou servírované s ostrou česnekovou omáčkou a "albondigas", malé masové kuličky podávané v tomatové omáčce.

Nejznámější omáčka je mojo. Mojo se připravuje zelené nebo červené, jemné nebo ostré a hlavními ingrediencemi jsou česnek, olej, ocet nebo i sýr, pomeranče, avokádo, paprika či mandle. Národním pokrmem je gofio. Je to pokrm z kukuřice a pšenice a podává se s mojo.

6.3 Sardínie

Obyvatelé Sardinie chovají ovce a z jejich mléka vyrábí vyhlášené sýry pecorino a ricottu. Neodmyslitelnou součástí kuchyně jsou plody moře. Lahůdkou obyvatel ostrova je rybí specialita bottarga, kaviár z pražmy nebo tuňáka.

Kvalitní pokrmy zapíjejí Sardové víny všech odrůd, mezi nejoblíbenější, a také nejznámější patří bílé Vermentino di Sardegna a červené Cannonau di Sardegna. Obě tato vína jsou pojmenována po hroznech z nichž se vyrábějí.

Pokud Sardům ještě zbývá v žaludku nějaké místo, rádi si pochutnají na dezertech. Sladkosti se vyrábějí podle tradičních receptur z marmelády, mandlové pasty, moštu, ořechů a pšeničné mouky.

6.4 Kypr

Kyperská kuchyně je ovlivněna nejen řeckými, ale i africkými a východními recepturami. Základ je v mase, salátech a ovoci. Důležitou roli tu hraje ochucení čerstvým kořením a pro přípravu salátů používání čerstvého olivového oleje. Nejoblíbenějším kořením je oregáno, tymián, rozmarýna, bazalka, česnek a olivy. Ze zeleniny jsou nejvyhledávanější lilky, rajčata, artyčoky, z ovoce jsou to pomeranče, citróny, grepy, melouny, meruňky, hrušky, jablka, banány a různé druhy hroznového vína, třešně a fíků. Kromě ryb patří mezi oblíbené maso skopové, hovězí a kozí.

Jídla mají tři až čtyři chody. Předkrm zahrnuje omáčky jako hummus s česnekem, rybí salát, tahini s olivami, chléb a čerstvý salát. Mezi speciality v předkrmech patří chobotnice na víně, hlemýždi v rajčatové omáčce, květák a sýr haloumi. Hlavní chod tvoří masové kuličky, párky a různě upravené maso – kebab, grilované kuře. Dezerty se většinou skládají z čerstvého ovoce namáčeného v sirupech či omáčkách.

Mezi oblíbené nápoje patří čaj a káva. Káva je silná a malá. Oblíbené jsou také ovocné šťávy vyráběné z čerstvého ovoce. Mezi alkoholickými nápoji vedou různé druhy vín, z nichž nejlepší je sladké víno Commandaria.

6.5 Madeira

Z tvrdého alkoholu je oblíbená poncha - standardní madeirský drink míchaný z pálenky z třtinového cukru, medu a citrónové šťávy.

Na ostrově Madeira je známou pochoutkou espada (úhořovitá ryba s hlavou štiky), která se upravuje na roštu či se obaluje v těstíčku zapečená s banány. Vedle toho jsou oblíbené i tresky, mečouni a chobotnice. Místní nekvašený chléb bolo de caco se podává s česnekovým máslem ochuceným mořskou solí.

Vyhlášenou masitou specialitou je hovězí špíz espetada - kostky hovězího masa ochucené česnekem a bobkovým listem (vavřínem) napíchnuté na vavřínové větvi a opékané nad vavřínovými větvemi.

Hlavní chod večeře tvoří polévky, z nichž nejznámější je Caldeirada, ve které jsou různé druhy ryb. Lehčí polévkou je pak Caldo Verde tzv. zelená polévka - hustá bramborová polévka s najemno nakrájeným zelím nebo kapustou, nebo Acorda - česneková polévka s chlebem a vejcem. Na Madeiře jsou oblíbené omáčky z maracuji nebo banánů. Jako dezert se podává nejen ovoce, ale i zmrzlina nebo karamelový krém. Oblíbený je i koláč bolo de mel (vánoční) podávaný k vínu Malmsey.

7 ASIE

7.1 Arabská kuchyně

Arabská kuchyně se vyznačuje velkou pestrostí. Základ tvoří zelenina a různá zeleninová pyré. Používá se okru (jedlý ibišek), lilék, kapary nebo olivy. Klasickým pokrmem je kulatý placatý arabský chléb pita. Pita je buď plněná (tzv. humusem – pyré z cizrny) nebo ji lze jen tak přikusovat. Součástí mnoha pokrmů je kuskus, což je pšeničná krupice. Přidává se i do salátů a jí se na sladko s ovocem nebo na slano s vařenou zeleninou, luštěninami nebo masem. Typickým pokrmem jsou i zeleninové karbanátky z cizrny zvané falafel. Falafelem se může plnit i pita spolu s jogurtem. Oblíbeným druhem masa je jehněčí nebo skopové. Vepřové maso se v muslimské zemi neobjevuje. Oblíbená je i drůbež, méně obvyklé jsou ryby, které patří spíše k luxusu. Obvykle se jehněčí nebo drůbeží maso připravuje jako kebab.

7.2 Indická kuchyně

Charakteristický pro indickou kuchyni je způsob vaření jídel, kdy se vaří pomalu a v co nejmenším množství vody. Omáčky ani polévky se nezahušťují moukou, ale kokosovým mlékem. V tradiční indické kuchyni se nevyskytuje maso uzené, slanina ani uzeniny. Jako doplněk jídel se podávají různé druhy pikantních čalamád, čatní nebo kečupů. Indové jí hodně kořeněná jídla a to z toho důvodu, aby tělo zůstalo v rovnováze. Nejcharakterističtějším indickým kořením je karí, které se připravuje z mnoha druhů koření (zázvor, koriandr, kardamon, kmín, paprika, pepř, šafrán, kurkuma). Nejostřejším indickým jídlem je Vindaloo, pravým opakem pak Korma. Většina Indů nejí maso, a proto indická kuchyně nabízí velké množství vegetariánských pokrmů. Nejtypičtější z nich je luštěninová kaše Dhal, knedlíčky ze směsi zeleniny a sýra Malai Kofta nebo sýr Paneer. Hlavní potravinou Indů je rýže nebo indický chléb (roti, naan nebo čapátí). Specialitou severu je Tandoori (grilovaná ryba, maso nebo zelenina marinované v koření a jogurtu) a Biryani (směs ochucené a zbarvené rýže s masem nebo zeleninou a oříšky nebo sušeným ovocem). Oblíbeným doplňkem jídla je vedle koření i jogurt. K jídlu se pije jogurtový nápoj lassi, čerstvá ovocná šťáva, citrónový džus nebo voda s ledem a citronem. Z alkoholu pak pivo, cider nebo červené a bílé víno.

7.3 Čínská kuchyně

Čínská kuchyně je přepestrá, zpracuje vše co létá, běhá, plazí se nebo plave. Existují však rozdíly mezi oblastmi ležící u pobřeží a ve vnitrozemí. Ani všudypřítomná rýže není pravidlem, neboť v Pekingu a na sever od Žluté řeky se jí mnohem více těstovin. Základní typy čínské kuchyně jsou čtyři: Pekingská nebo také severní, jižní kantonská, východní známá jako šanghajska a západní sečuánská.

Pro pekingskou kuchyni je typické používání výrobků z mouky, ať už to jsou nudle nebo kynuté bochánky. Nechybí ocet, česnek a cibule. Nejznámějším pokrmem je pekingská kachna (peče se za hlavu zavěšená v peci), známé jsou také jarní rolky plněné vepřovým masem, mladou cibulkou, houbami, čínským zelím, bambusovými výhonky a mladými fazolovými lusky. K této oblasti bývá někdy přičleňována také šantungská kuchyně, která je ale svébytná a originální. Zeměpisně zahrnuje stejnojmenný poloostrov a dolní tok Žluté řeky. Charakteristické pro tuto oblast jsou důraz na jemnost chuti a čerstvost pokrmů, jídla jsou poměrně málo kořeněná. Specialitou je sladkokyselý kapr.

V Evropě se lze setkat s kantonskou kuchyní, která hodně používá nejrůznější plody moře a jejím typickým znakem je přirozená chuť pokrmů, méně palčivého koření a nasládllost. Známe jsou především kantonské nudle a rýže smíchané s kuřecím nebo vepřovým masem, šunkou, vejci, zelím nebo houbami.

Pro šanghajsou kuchyni jsou typická jídla z mořských živočichů a řas a samozřejmě nesmí chybět sójová omáčka a černé houby. Vyhledávanou delikatesou jsou mušle balone.

Pro sečuánskou kuchyni je typické palčivé jídlo, jako kung pao s burskými oříšky nebo polévka tong (vepřové maso, krevety, mušle a kousky tofu, červený olej a papričky). Známa je také chryzantémová mísa nebo okurkový salát ochucený olejem z chilli papriček.

7.4 Thajská kuchyně

Thajská kuchyně je spojením vlivů čínských, indických, japonských a perských. V Thajsku se dává velký důraz na rituál a způsob podávání jídla. Vše je obřadné a pokrmy musí lahodit nejen jazyku, ale i oku. Využívá se širokého spektra barev a široké nabídky tropického ovoce. Základem je samozřejmě rýže, ryby, korýši, ovoce a zelenina. Většina jídel se vaří v kokosovém mléce, díky čemuž získávají nenapodobitelnou chuť. I zde existují krajové rozdíly – na severu je nejpoblíbenější mazlavá lepkavá rýže, v centrálních oblastech naopak sypká. Jídla z curry se nazývají kantoke. Vliv sousední Barmy je zřejmý hlavně v pokrmech z vepřového masa v curry omáčce se zázvorem a kurkumou. Severovýchodní jídelníček ovlivňuje pak Laos, kde se vaří velmi pikantně a na stole se často objevuje velké množství chuťově ostrých salátů a masitých chodů s chilli paprikou. Za normální jídlo se považují i smažení mravenci, kobylky a žáby v curry omáčce.

Snídaně v Thajsku začíná miskou hovězí polévky a rýže s česnekem, chilli a rybí omáčkou. Během dne se konzumují nudle – ať už vařené v polévce, nebo opékané s masem a zeleninou. Hlavním jídlem dne je večeře, která se skládá z několika chodů a to v pořadí, aby jemnější následovaly po pikantnějších. K večeři se podává polévka, curry, salát a ovoce. Uprostřed je velká mísa s rýží a kolem ní několik menších misek s masitým i rybím curry, rybami, korýši, mlži a různými druhy zeleniny. V nejmenších miskách jsou omáčky a malé doplňky, jako jsou nakrájené plátky manga, banánu nebo chilli papriček. Polévka je málokdy prvním chodem, nejčastěji se jí mezi jedním a druhým curry a má zakrýt chuť předchozího pokrmu. Poslední chod tvoří čerstvé ovoce a ovocné šťávy. Moučníky se podávají jen o slavnostech a svátcích. Jako příbor slouží lžice a vidlička, řidčeji hůlky.

Thajská jídla se nejčastěji ochucují koriandrem, chilli papričkami, kokosovým ořechem, česnekem a rybí omáčkou. Nejoblíbenějším kořením je koriandr a stejně tak česnek, který je téměř v každém jídle. Rybí omáčka se vyrábí ze sušených prosolených ryb.

8 AMERIKA

8.1 Brazílie

V brazilském jídelníčku se nejčastěji objevují fazole (černé, sušené červené, bílé, hnědé). Do polévek, koktejlů, k rybám nebo jako přísada do moučníků se používá šťáva z kokosového ořechu. Jednou ze základních přísad je palmový olej, který pokrmy obohatí o jasně oranžovou barvu. Oblíbeným pokrmem jsou sušené solené tresky, mořští ráčci garnáti a brazilská rýže (ochucená česnekem, cibulí, rajčaty nebo olivami). Z manioky (kořeny subtropického keře) se připravují placky, které se jí se sýrem, šunkou nebo zavařeninou.

8.2 Mexická kuchyně

Základní potraviny cukrová kukuřice, chilli papriky a rajčata pocházejí z doby starých aztéckých a mayských civilizací. Mexické kuchyni dominuje tortilla (kulatá placka z nekynutého těsta z kukuřičné mouky), která se používá nejen jako pokrm, ale i miska, fazole a čerstvá zelenina. Z přísad se nejvíce používá chilli papriky, cibule, tykvová semena a kyselá zelená rajčenka tomatillo. K dochucení pokrmu se používá chilli omáčka. Oblíbeným pokrmem je chilli poblano, což jsou papriky plněné sýrem nebo kořeněným masem a smažené v těstíčku ve vysoké vrstvě tuku. Oblíbenou přílohou je omáčka guacamole připravená z rozmačkaného avokáda, k němuž je možno podle chuti přidat rajčata, chilli, cibule, česnek a listy koriandru. Speciálním kořením je mexické oregano, ale i ananasový ocet a slaný tvaroh queso fresco.

Nejběžnější maso je hovězí, které se v tržnicích prodává nařezané na tenké plátky. Oblíbené je také vepřové, kuřecí nebo králičí maso. Důležitou surovinou jsou samozřejmě mořské plody. Pokrm z pšeničné tortilly plněné různou náplní se nazývá burritos.

Za nejtypičtější mexický nápoj lze považovat atole, což je rozvařená kukuřičná hmota, zředěná vodou, osolená, připomínající mléko. Dále je nutno zmínit čokoládu (ochucenou medem, pálivým chilli, vanilkou a novým kořením), a sangritu (rajská šťáva s pomerančem, citronem, cibulí, pálivým chilli, osolená). Velice populární je i pivo.

Z alkoholických nápojů je známá tequila (pije se se solí, zakápnutou šťávou z citronu), nezval (uzená tequila s housenkou guzano) a kořalka z vanilky (tzv. Xanath).

Snídaně začíná kávou nebo čokoládou a sladkými bochánky. Kolem poledne se podává druhá snídaně a zahrnuje vydatnější pokrmy jako vejce nebo smažené fazole. Odpoledne se podává hlavní jídlo, které se skládá z polévky, pokrmu z rýže nebo těstovin, ryby nebo drůbežního masa se salátem a zeleninou. Jako samostatný chod se podává miska fazolí, doplňkem mohou být tortilly. Na závěr pak čerstvé nebo dušené ovoce nebo křehký koláč s karamelovou náplní. Den končí lehkou večeří, podávanou hodně pozdě večer, kdy se servíruje chleba, džem nebo vařená šunka.

Následuje jako samostatný chod malá miska fazolí - obvykle fazole pinto a to i s tekutinou, v níž se vařily. Doplňkem mohou být ještě tortillas nebo čerstvá bolillos, mexický ekvivalent francouzského petit pain. Na závěr bývá čerstvé nebo dušené ovoce nebo také křehký koláč s karamelovou náplní.

8.3 Kuba

Historicky je kubánská kuchyně směsí kuchyně indiánů, Portugalců a Španělů. Kubánská kuchyně však není moc pestrá, jídla jsou většinou jednoduchá, stejně jako jejich příprava. Jídla jsou vhodná pro milovníky masa. Přednost se dává jídlům s vepřovým a hovězím masem, velmi často jsou na jídelníčku také kuřata. Zelenina je zastoupena především rajčaty, česnekem a paprikami, na rozdíl od ostatních karibských ostrovů však není používáno těch ohnivých a maximálně pálivých variant. Přílohu často tvoří divoké banány (nejčastěji smažené), yuca, boniatos (kubánské sladké brambory), fazole a rýže. Do řady jídel se přidává cukr.

8.4 Peru

Peruánská kuchyně obohatila jídelníčky celého světa (brambory, rajčata, dýně, kakao, fazole, burské oříšky, pálivé papričky) a považuje se za centrum americké gastronomie. Jídlo na pobřeží je odlišné od jídla v horách nebo pralese, stejně tak se odlišuje jižní pobřeží od severního. Všechna jídla však mají společný znak – nezbytnou surovinou jsou brambory, rýže, kukuřice a pálivé papričky ají. Ají se přidávají do všech jídel, brambory mají všelijaký tvar a barvu a nikdy se neloupou před vařením. Kukuřice se podává jako příloha k jídlům nebo i k alkoholickým nápojům. Z kukuřice se také vyrábí pravé kukuřičné pivo zvané chicha. Žádné jídlo se také neobejde bez rýže. Je běžné, že se na jednom talíři podává rýže i brambory. Národním jídlem je cebiche, což je nakrájené filé okořeněné solí, česnekem a rozemletým ajím se šťávou z lunetky. Oblíbená je i hustá polévka sancochado uvařená z různých druhů mas, brambor, kukuřice, mrkve, dýně a další zeleniny. V misce se podává vývar a odděleně pak maso a zelenina s hustými sýrovými omáčkami. Na jídelníčku se objevují i nejrůznější exotická nebo domácí zvířata – cebiche ze želvy, pečené opice, ještěrky, pásovci či tapíři. Pochoutkou domorodců jsou žížaly suri, které se napíchnuté na špejli grilují. Mezi speciality patří i grilované vnitřnosti nebo morčata.

9 AFRIKA

9.1 Egypt

Egyptská kuchyně je tradicí arabská, která vylučuje vepřové maso a pití alkoholu. Základem je rýže, pšenice a zelenina, skopové, kozí a jehněčí maso, kachny, husy, holuby a ryby.

Typickou snídaní jsou fazole, vajíčka, nakládaná zelenina, džem a sýry. K obědu jsou polévky (zeleninová, rybí, čočková) a jako příloha k masu se kromě rýže (arúz) nebo fazolí podává čerstvá nebo nakládaná zelenina a pita, nekvašený chléb. Oblíbené je grilované kuře, při svátečních příležitostech se peče celé jehně nebo kůzle. Základem předkrmů je tahyna, což je kašovitý pokrm ze semínek sezamu. Tradičním hlavním jídlem je takzvaný kebab, pečené kousky skopového, hovězího, ale i kuřecího masa nebo kofta, pečené šišky z mletého masa. Typickou večeří je zeleninová polévka (molekija), následuje kořeněné maso (gyros, falafel, kebab, kofta) nebo ryby. Posledním chodem bývá čerstvé nebo sušené ovoce (banány, pomeranče, fíky, guava či datle). Moučníky jsou velmi sladké, je v nich hodně mandlí, ořechů a rozinek (baklava, paspusa).

Po jídle se většinou servíruje čaj, káva nebo i vodní dýmka. Čaj nebo káva se podávají již slazené. Hořkou kávu pijí Egypťané jen v době držení smutku po svých blízkých. V nabídce nápojů nalezneme místní pivo Stella, místní víno nebo zibib, což je anýzem ochucený alkohol z hroznových slupek, popř. datlové brandy.

9.2 Jihoafrická republika

Jihoafrická kuchyně je velice bohatá a pokrmy a jejich příprava se liší podle regionů. Konzumuje se zde mqushu, což je směs kukuřice a fazolí, v oblastech se silnou indickou menšinou zase jedí pestrá a silně kořeněná jídla, na severu země zase černé a zelené housenky. Kulinářským dobrodruhům nabízí delikátní krokodýlí řízky, smažené housenky nebo ovčí hlavy. Krokodýlí maso ale rozhodně nepatří do běžného jídelníčku Jihoafričanů. K běžným pokrmům patří spíše kuřecí, vepřové a hovězí maso. K tradičním jídlům patří i knedlíky, kterým se říká dombolou.

10 VÁNOCE A VELIKONOCE

V České republice na štědrovečerní tabuli nesmí chybět smažený kapr s bramborovým salátem a jako pamlsky cukroví. Klasickým cukrovím jsou zdobené medové perníčky, vanilkové rohlíčky, linecké pečivo a vánočka s rozinkami. O Velikonocích se na stolech vedle kraslic a malovaných vařených vajec objevuje i beránek, mazance, koblihy nebo jidáše.

V Řecku se o Velikonocích po 40denním půstu jí magiritsa, což je polévka připravená z jehněčích jater, velikonoční jehně s nádivkou a grilují se jehňata a šašlík. Na Krétě nesmí chybět speciální tvarohové koláčky - kalitsunia. Popíjí se víno retsina a pálenka raki.

Ve Velké Británii se k obědu druhý den po Štědrém dnu podává pečený krocan s kaštanovou nádivkou se zeleninou a omáčkou. Z dezertů je známý švestkový pudink (směs oříšků, rumu, vajec, strouhanky, švestek) polévaný koňakem nebo punčem nebo sladké koláče nadívané kandovaným ovocem.

Ve Skandinávii na vánočním stole nechybí ryby, hrášek, fazole se slaninou a sladký rýžový nákyp.

V Německu se za tradiční vánoční pokrm považují pečené vinné klobásy a speciální cukroví z mouky, vajec, cukru, anýzu a amonia, kterému se říká Springle. Nejtypičtějším pečivem je vánoční štola.

Italové na svátečním stole mají většinou jehně nebo krocana a jako dezert jedí datle a fíky s různými náplněmi a penettone (podobná vánočce). Symbolem jarních svátků, neboli Velikonoc, jsou oblíbené velikonoční moučníky, které však mají tvar holubice.

Předkrm na vánoční tabuli ve Francii tvoří ústřice, bílé klobásy, hlemýždi nebo rybí polévka. Následuje pečený krocan s kaštanovou nádivkou nebo lanýžovou pastou a tzv. vánoční poleno. Jde o dezert polévaný čokoládou ve tvaru polínka. O Velikonocích se ve Francii vyrábí všelijaké sladkosti – čokolády, marcipány, čokoládová vejce plněná nugátem, kokosem, pařížským nebo mandlovým krémem.

Vánoční menu se v Polsku skládá z pečené šunky, boršče z červené řepy, zelňačky, ryby, pečeného krocana a vánočního pečiva. Mezi sladkostmi jsou známy makůvky – žemle máčená v oslazeném mléce a dochucená mákem a rozinkami.

Rakušani pečou o Vánocích několik druhů cukroví – slepované, perníčky, jí se ryby, vepřové řízky, ale i zajíc a sladká kukuřičná kaše s rozinkami a jablky politá třešňovým likérem.

V Bulharsku na vánoční tabuli nechybí vepřové maso, čočka, fazole, rýže a zelí. Pečou se kroužky ze sladkého kynutého těsta.

V Dánsku se ke štědrovečerní večeři podává husa, kachna, vepřová pečeně s červeným zelím, teplá šunka, pepřená treska s ředkvičkou a horká rýže politá studeným mlékem. Jako dezert se jí sladký rýžový nákyp se zapečenou mandlí.

11 ZÁVĚR

Gurmánská turistika je nejen samostatnou turistikou, kdy lidé jezdí za ochutnávkami místních specialit (nazývání jsou gastronomi), ale i nutným a zároveň příjemným doplňkem na jejich cestách za poznáním přírodních a kulturních památek. Snad každé místo má svoji nezaměnitelnou kulturu stravování a bylo by jen na škodu, kdyby turisté toto opomíjeli a vyžadovali klasický jídelníček, na který jsou zvyklí z domova.

K lepšímu poznání národních a místních specialit pomáhají gurmánské festivaly spojené nejen s výstavou, ale i ochutnávkou jídel, které se těší velké oblibě místních obyvatel i cizinců. Cestování a gurmánská turistika patří neodlučitelně k sobě.

Zdroje:

www.czechtourism.com

<http://www.wacs2000.org/>

http://akce-souteze.gastronews.cz/international_chefs_day

<http://www.gastroplus.cz/kalendar-akci.php>

<http://www.vcb.cz/vystaviste.php?cze/vystavy-2008/>

www.euroskop.cz

http://www.bydleniprokazdeho.cz/recepty-clanek.php?id_clanky=9

<http://exporter.ihned.cz>

<http://kuchyne.tvujdum.cz>

<http://recepty.veruska.cz>

<http://www.chorvatsko-on-line.cz/cuisine.htm>

<http://gurman.ihned.cz/>

<http://www.cuketka.cz/?p=363>

<http://recepty.centrum.cz/svetove/clanek.phtml?id=719>

<http://www.vareni.cz>

http://www.salsaonline.cz/vypis_clanku.php?id=392

http://www.tiscali.cz/trav/trav_center_010919.372475.html

<http://litva.skandinavie.cz/clanek.html?id=1925>

<http://recepty.mraveniste.cz/detail-kuchyne.php?idselect=34>

<http://www.cedok.cz/destinace/egypt.htm>

http://www.coop.cz/magazin/4_2006/vanoce_ve_svete.html