



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 4. 7. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Cestovatelský seriál: Italská kuchyně v kostce

URL článku: [magazin/clanky/o-vyzive/Cestovatelsky-serial:-Italska-kuchyne-v-kostce__s10010x20604.html](https://magazin.clanky/o-vyzive/Cestovatelsky-serial:-Italska-kuchyne-v-kostce__s10010x20604.html)

Z dovolené v Itálii si přivezte nejen suvenýry, ale také inspiraci italskou kuchyní. Ta je známá po celém světě. Proč tomu tak je? Čerstvé a kvalitní suroviny jsou jen jedním z důvodů.



Itálie je zemí, ve které najdete rozsáhlé pobřeží stejně jako vysoké hory. Italská kuchyně byla navíc ovlivněna v průběhu historie různými civilizacemi včetně Řeků, Etrusků, Féničanů, Gótů, Normanů, Francouzů, Rakušanů, Španělů a Arabů. I to je důvodem, proč je tak rozmanitá a na své si v ní přijde opravdu každý.

Středomořská inspirace

Ve velké části Itálie převládá středomořské klima. Proto si mohou Italové i turisté užívat mnoho lokálních potravin.

- Obiloviny (pšenice, kukuřice, rýže)
- Olejniny (olivovník)
- Ovoce (hroznové víno, jablka, hrušky, broskve, citrusy)
- Zelenina ([rajčata](#), papriky, lilky, cukety)
- Maso, ryby a mořské plody
- Mléčné výrobky a sýry
- Bylinky a koření (bazalka, máta, oregano, šalvěj)

Zatímco střední a jižní Itálie je spojena s typickou středomořskou stravou, v severní Itálii si potrpí spíše na rizoto a maso. Co má ale společné celá Itálie, je láska k **čerstvým surovinám, kávě a desertům.**

V jednoduchosti je krása

V čem je italská kuchyně specifická je to, že se za posledních 60 let příliš nezměnila a udržuje si svůj půvab. Základními italskými surovinami jsou **těstoviny, italský chléb, rajčata, olivový olej, rýže a sýry**. Italská kuchyně je velmi jednoduchá, mnoho jídel se



skládá ze čtyř až osmi ingrediencí a často se používají lokální sezonní suroviny. A i to dává jídlu nezaměnitelnou chuť, kterou si s dovolenou v Itálii spojujeme.

Italská kuchyně pro vaše zdraví

Jak již bylo zmíněno, italská kuchyně se spoléhá na **čerstvé sezonní potraviny**, které obsahují maximální množství vitaminů a minerálních látek. V italské kuchyni je velmi silně zastoupena zelenina – a nejedná se pouze o **rajčatový protlak**. Mezi oblíbené druhy pro tepelnou úpravu patří také **cukety, baklažány a papriky**. Dostatek vlákniny do jídelníčku dodávají také oblíbené zeleninové saláty. Zdrojem bílkovin jsou běžné **ryby, maso a luštěniny**. Z tuků Italové nejčastěji sahají po **olivovém oleji**, který obsahuje

vysoký podíl zdraví prospěšných nenasycených mastných kyselin. Právě ty by měly v našem jídelníčku převažovat.

Při domácí přípravě italských receptů jen pozor na to, že panenský olivový olej je kvůli složení mastných kyselin vhodný pouze pro studenou kuchyni.

V neposlední řadě je italská kuchyně charakteristická svým umírněným přístupem k jídlu a menšími porcemi. Zdraví prospěšné není pouze složení jídelníčku, ale také pitného režimu. V Itálii je velmi oblíbené lokální červené víno. Červené víno obsahuje mnoho



antioxidačních látek, konkrétně se jedná o vinné polyfenoly, antokyany a katechiny. Ty pomáhají neutralizovat volné radikály a chránit náš organismus před **oxidačním stresem**. Červené víno podle průzkumů také snižuje shlukování se krevních destiček a pomáhá tak zmírňovat riziko vzniku krevních

sraženin.

Slovníček italských jídel

Mnoho italských slov už používáme běžně i v České republice. To jen dokazuje, jak moc je u nás italská kuchyně oblíbená.

1. Pasta – těstoviny
2. Ravioli – plněné těstoviny
3. Lasagna – těstovina ve tvaru obdélníkového plátu, často podávaná zapečená s bešamelovou omáčkou a mletým masem, případně zeleninou a sýry
4. Prosciutto – sušená šunka
5. Parmigiano – parmazán, sýr
6. Bruschetta – zapečený nebo opečený chléb tradičně podávaný s rajčaty, bazalkou, olivovým olejem a česnekem
7. Vetello tonnato – studené telecí maso s tuňákovou omáčkou podávané jako předkrm
8. Risotto – rýže vařená ve vývaru často podávaná se zeleninou, mořskými plody, masem a sýry.
9. Focaccia – italský chléb z těsta podobného pizze
10. Amatriciana – omáčka s rajčaty, slaninou a ovčím sýrem pecorino

11. Osso buco – jídlo připravované z telecího masa, zeleniny, rajčat a bílého vína
12. Pesto – italská dochucovací omáčka, která se připravuje z bazalky, olivového oleje, piniových oříšků, česneku a sýru
13. Calzone – plněná kapsa ze slanečného chlebového těsta
14. Cannoli – trubičky plněné krémovou náplní
15. Gelato – zmrzlina
16. Limoncello – citronový likér

V tomto článku nenajdete část „Jakých 5 jídel v Itálii ochutnat“. Italská kuchyně je totiž tak rozmanitá, že vybrat pouze 5 jídel není možné. Pokud vaše cesta míří právě do Itálie, potom „plujte s proudem“. Výběr jídla přizpůsobte oblasti, v níž se budete nacházet, a dejte na radu místních. Italové jsou známí svou národní hrdostí a srdečností. Jistě vám proto rádi nabídnou výběr toho nejlepšího.

Není Itálie vaší letošní destinací, kde budete trávit dovolenou, ale přesto byste rádi italskou kuchyni ochutnali? Pak vyzkoušejte některý z receptů Vím, co jím.



- [Těstoviny s pestem a tuňákem](#)
- [Losos s pestem a těstovinovým salátem](#)
- [Lilkové rolky s ricottovou náplní](#)
- [Čočka s vejcem po italsku](#)
- [Rizoto s červenou řepou a vínem](#)
- [Vanilková panna cotta s třešňovou omáčkou](#)

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com; recept Coolinářka

Zdroj informací:

https://www.jobmer.org/2017/Vol1_Issue1_article5_fulltext.pdf

<https://www.mdpi.com/1420-3049/23/7/1684>

[dovolená](#) [jíme sezónně](#) [olivový olej](#) [pitný režim](#) [pizza](#) [rajčata](#) [sezónní potraviny](#)
[světová kuchyně](#) [těstoviny](#) [zdravý recept](#)

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz