magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 11. 7. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Cestovatelský seriál: Chorvatská kuchyně v kostce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cestovatelsky-serial:-Chorvatska-kuchyne-v-kostce__s10010x20606.html

I když do Chorvatska spíše než za vyhlášenou kuchyní jezdíme kvůli moři, neznamená to, že neokouzlí naše chuťové buňky. Chorvatsko je zvláštní tím, že v turistických destinacích najdete častěji těstoviny, pizzu, vídeňský řízek nebo hamburger než tradiční chorvatská jídla. Vyplatí se ale hledat.

Chorvatská kuchyně je více než jiné ovlivněna inspirací ze zahraničí. Jako doma se tam mohou cítit Italové, Turci, Maďaři i Rakušané. Zatímco ve východní části Chorvatska je patrný silný vliv **západní a střední Evropy,** tedy historicky Francké říše a Rakousko-Uherska, na západě zavoní **Turecko** a sarma, tedy

plněné zelné listy. **Severní Itálie** pak Chorvaty inspirovala například používáním koňského masa.

Grilování po chorvatsku

Zatímco v České republice využíváme **otevřený oheň** nejčastěji k opékání špekáčků nebo ke grilování, v Chorvatsku nedají dopustit na tak zvanou **„peku“**. Jedná se o způsob přípravy jídel, který byl v Chorvatsku zaznamenán už ve starověku. Peka je hliněný nebo železný pekáč, který se v průběhu gastronomických dějin Chorvatska používal k různými účelům. V současné době uvidíte Chorvaty, jak v něm pečou **chleba, telecí a jehněčí maso, chobotnice nebo zeleninu**. Peku zaručeně poznáte podle zvonovitého poklopu a toho, že pekáč nejen leží na žhavých uhlících, ale je jimi také zasypaný.

> Na své si přijdete i pokud dáváte přednost klasickému grilování. Z masových specialit můžete vyzkoušet válečky z mletého masa **ćevapi**, obdobu našich karbanátků **pljeskavica** nebo špízy zvané **ražnjići**.

Zdraví nade vše

Proč nám na dovolené v Chorvatsku tak chutná? Protože Chorvaté si potrpí na čerstvé a zdravé ingredience a rádi při přípravě jídel používají bylinky a koření.

- Chorvatsko má dlouhé pobřeží, které jeho obyvatelům dává dostatek **plodů moře a mořských ryb** bohatých na zdraví prospěšné omega-3 mastné kyseliny.
- V chorvatské kuchyni se často používá **sezonní zelenina**, kterou si mnoho Chorvatů pěstuje na zahradách. Čerstvá sezónní zelenina je nejbohatší na vitamíny a minerály. Mezi oblíbené druhy patří rajčata, papriky, cukety a listová zelenina.
- Co dodává chorvatským jídlům specifickou chuť jsou **bylinky a koření**

jako rozmarýn, oregano, bazalka, petrželka a česnek, které obsahují antioxidanty a další prospěšné látky.

- Stejně jako například v Itálii i v Chorvatsku se velmi často používá **olivový olej** plný omega-9 a omega-6 mastných kyselin.
- Pokud jste v Chorvatsku, jistě neodoláte **čerstvému ovoci**. Ať už pomyslíte na pomeranče, mandarinky, meruňky, fíky nebo hroznové víno, dávka vitamínů a antioxidantů je v Chorvatsku vždy po ruce.
- Tradičními způsoby přípravy jídel jsou v Chorvatsku **pečení, dušení a vaření v páře**. U těch je například v porovnání se smažením potřeba mnohem méně tuku. Zároveň lépe zachovají přirozenou chuť a výživovou hodnotu jídel.

Chorvatsko má velkou výhodu v tom, že se jedná o přímořský stát. **I v České republice ale můžeme najít obdobu pokrmů, díky kterým je chorvatská kuchyně tak zdravá.** Sezonní zeleninu a ovoce si můžeme užívat stejně v Čechách jako u chorvatského moře. A co se týká ryb, naše řeky dávají mnohem více druhů, než jsou kapr a pstruh.
Pokud vás toto téma ryb zajímá, přečtěte si náš článek věnovaný sladkovodním rybím alternativám.

Slovníček chorvatských jídel

Pravdou je, že Češi se v Chorvatsku domluví, i když chorvatsky neumí. Ale pokud budete sami vybírat z jídelního lístku, jistě se vám vyplatí znát názvy některých jídel.

1. Ćevapi – grilované šišky z mletého masa, často jehněčího, s kořením čubrica a cibulí
2. Pljeskavica – grilovaná placka z mletého masa, nejčastěji z vepřového, hovězího nebo jehněčího, případně z jejich směsi
3. Ražnjići – špízy z masa, cibule a zeleniny
4. Sarma – plněné zelné listy

5. Crni rižot – černé, sépiové rizoto s kousky mořských plodů charakteristické pro přímořské destinace
6. Pašticada – marinované a dušené hovězí maso podávané s těstovinami nebo bramborovým pyré
7. Octopus salata – oblíbený předkrm, který se skládá z vařené chobotnice, olivového oleje, česneku, citronové šťávy a petrželky
8. Brudet – rybí guláš připravovaný z různých druhů ryb, například tresky, lososa, pražmy nebo vlka mořského, vařených v rajčatové omáčce s bylinkami a zeleninou
9. Soparnik – chlebová placka plněná špenátem, cibulí a olivovým olejem
10. Štrukli – závin plněný naslano nebo nasladko (tvarohem)
11. Medenjaci – malé medové koláčky připravované tradičně s medem ze šalvěje lékařské
12. Paprenjak – křupavá sušenka kořeněná pepřem
13. Fritule – malé měkké koblížky posypané moučkovým cukrem, které se mohou podávat s ohřátým džemem
14. Rožata – někdy také „rozata“, je krémový dezert politý karamelem inspirovaný francouzským créme brulée
15. Kroštule – sladké chuťovky ke chroupání
16. Palacinke – zde není překlad potřeba. Oproti tradičním českým palačinkám jsou v Chorvatsku rozšířené i slané varianty se sýrem
17. Sladoled - byl by téměř hřích, nedat si při návštěvě Chorvatska zmrzlinu.

Vyniká nejen chutí, ale i kvalitním složením a v neposlední řadě velikostí porce

18. Rakija – tradiční ovocný destilát nejčastěji ze švestek, hrušek, jablek nebo meruněk

Chorvatská inspirace s Vím, co jím

Co takhle připravit si českou obdobu chorvatských receptů?

- Jehněčí špízy s jogurtovým dipem
- Losos s pomerančovou omáčkou
- Pečená treska
- Treska s hráškovým pyré
- Masové koule s rajčatovou omáčkou
- Brokolicovo-fazolové karbanátky
- Palačinky s lučinou a polníčkem

Pokud je vaší letošní dovolenkovou destinací Itálie, skvělé tipy k tamější kuchyni naleznete v předchozím článku našeho cestovatelského speciálu Italská kuchyně v kostce. V příštích dílech se pak budeme věnovat třeba kuchyni řecké, a nahlédneme i k našim rakouským sousedům.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:
https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0278431906000247
https://research-api.cbs.dk/ws/portalfiles/portal/60726235/97227_MASTERSTHESIS_AgataJuranD.pdf
https://croatia.hr/cs-cz/strava-a-napoje/peka
https://link.springer.com/chapter/10.1007/978-3-031-23352-4_4
https://cs.wikipedia.org/wiki/Pljeskavica
https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cevab%C4%8Di%C4%8Di
https://www.chorvatsko.cz/tema/olivovyolej.html
https://croatia.hr/cs-cz/strava-a-napoje/moucnik-koreneny-peprem-a-medovy-kolacek

dovolená jíme sezónně mořské ryby olivový olej omega 3 mastné kyseliny světová kuchyně

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz