magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O výživě 18. 7. 2023 | Mgr. Eva Kloučková

Cestovatelský seriál: Rakouská kuchyně v kostce

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Cestovatelsky-serial:-Rakouska-kuchyne-v-kostce__s10010x20609.html

Pokud se vám při označení „rakouská kuchyně“ vybaví vídeňská káva, vídeňský řízek a Sacher, potom vězte, že to je jen začátek. Pokud plánujete návštěvu u našich sousedů, potom budete mít příležitost užívat si mnohem více místních specialit. I když spousta z nich vám bude povědomých.

Rakouská kuchyně je často zaměňována s tradiční vídeňskou kuchyní a již zmiňovanou kávou, řízkem nebo vyhlášeným dortem. Tradiční jídla v jednotlivých místech Rakouska se ale liší a jsou velmi rozmanitá, mimo jiné i díky vlivům jednotlivých zemí patřících do Rakouska-Uherska. **Na severu**

Rakouska tak najdete v některých případech nápadnou podobnost s českou kuchyní, zatímco východní Rakousko je spojené s maďarskou inspiraci a jižní s Itálií a Slovinskem.

Přijde vám to povědomé?

Tradiční rakouské pokrmy jsou často z **masa, především z vepřového nebo hovězího**. Oblíbená je také divoká zvěřina. Ryby pak naopak hrají v rakouské kuchyni spíše vedlejší roli, přičemž výjimkou jsou regiony v blízkosti velkých jezer a **Štědrý den, kdy se tradičně podává kapr**.

Ze zeleniny mají v Rakousku nejčastěji na talíři **listovou a kořenovou zeleninu a dýně**. Z luštěnin jsou oblíbené **fazole**, z obilovin pak **kukuřice a žito**. Zeleninu přitom rádi připravují v podobě hustých polévek, maso pak tak zvaného „eintopfu“, tedy „z jednoho

hrnce“.

Milovníci sladkého

Sacherův dort neboli Sacher je druh čokoládového dortu s meruňkovou marmeládou a čokoládovou polevou, který poprvé upekl v roce 1982 tehdy šestnáctiletý Franz Sacher v rámci svého učení na dvoře knížete Metternicha. Dort je v Rakousku natolik vyhlášený, že má svůj vlastní den. Pokud si tedy chcete užít jeho oslavy naplno, naplánujte si cestu do Vídně na 5. prosince. Dvůr knížete Metternicha ale nebyl jediným, který inspiroval rakouské dezerty. **Kaiserschmarrn** neboli císařský trhanec je pojmenovaný po císaři Františku Josefovi. Tato lehká, karamelizovaná palačinka ze sladkého těsta se jí s ovocnou omáčkou nebo kompotem. Zapomenout ale nesmíme ani na další rakouské klasické dezerty, **jablečný štrůdl a makový koláč**.

Všeho s mírou

Pravdou je, že rakouská kuchyně patří v porovnání se středomořskou kuchyní **k méně zdravým**. A z pohledu zdraví, nebo spíše „nezdraví“, se od české tradiční příliš neliší.

- V čem je ale velký rozdíl, je důraz na **kvalitní ingredience**, kterým je

Rakousko proslulé. Mnoho tradičních rakouských receptů pracuje s masem, sýry, mléčnými výrobky a takovými druhy ovoce a zeleniny, které v Rakousku **přirozeně rostou**. Není tak třeba dovážet je ze zahraničí.
- Rakouská kuchyně často kombinuje **bílkoviny z masa se zeleninou bohatou na vlákninu** a s přílohami jako jsou brambory, rýže nebo těstoviny.

Tradiční rakouská jídla jsou, podobně jako ta česká, často tučná a obsahují hodně energie. Proto je v Rakousku vhodné držet se hesla **„jez do polosyta, pij do polopita“**.

Slovníček rakouských jídel

Některé z názvů rakouských jídel vám přijdou povědomé. A není to náhoda.

1. Gulaschsuppe – hustá gulášová polévka z hovězího masa s mletou paprikou a kořením
2. Leberknödelsuppe – vývar s játrovými knedlíčky
3. Krautfleckerl – fleky (nudle) s bílým zelím, které se dusí ve vývaru nebo bílém víně
4. Erdäpfelknödel – bramborové knedlíky
5. Marillenknödel – bramborové knedlíky plněné meruňkami, posypané

cukrem a skořicí

6. Kasnocken – těstoviny (nočky) se sýrem a smetanou, často dochucené šalotkou a zapečené v troubě
7. Kärntner Kasnudeln – neboli korutanské taštičky jsou těstoviny plněné tvarohem nebo sýrem
8. Wiener Schnitzel – klasický řízek tradičně z telecího, dnes častěji z vepřového masa
9. Schweinebraten – pečené vepřové maso podávané s omáčkou a knedlíky
10. Tiroler Gröstl – smažené brambory s hovězím masem, cibulí a kořením
11. Zwiebelrostbraten – pečené hovězí maso s cibulí podávané s omáčkou
12. Backhendl – smažená kuřecí křídla nebo kousky masa
13. Forelle Müllerin Art – smažená ryba s máslem, citronem a petrželkou

14. Steirischer Käferbohnensalat – salát z fazolí s cibulí, octem a olejem často servírovaný s bramborami
15. Salzburger Nockerl – lehký vanilkový dezert z vaječného bílku
16. Kaiserschmarrn – lehká karamelizovaná palačinka ze sladkého těsta natrhaná na kousky a podávaná s moučkovým cukrem
17. Apfelstrudel – jablečný závin
18. Mohnkuchen – makový koláč
19. Sachertorte – Sacherův dort

Rakouská kuchyně v receptech Vím, co jím

Zkuste některou ze zdravějších variant tradičních rakouských jídel. Inspirovat se můžete recepty Vím, co jím.

- Zázvorové hovězí s knedlíkem
- Oběd z jednoho hrnce
- Tvarohovo-pohankové knedlíky
- Jogurtovo-makový koláč
- Čokoládovo-řepový koláč

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací:
https://www.eurofir.org/wp-admin/wp-content/uploads/EuroFIR synthesis reports/Synthesis Report 6_Traditional Foods in Europe.pdf
https://cs.wikipedia.org/wiki/Sacher%C5%AFv_dort
https://cs.wikipedia.org/wiki/C%C3%ADsa%C5%99sk%C3%BD_trhanec
https://read.oecd-ilibrary.org/industry-and-services/food-and-the-tourism-experience_9789264171923-en#page1
https://www.austria.info/de/aktivitaeten/essen-und-trinken/oesterreichische-kueche

brambory cestování dovolená dýně světová kuchyně sýry

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