

DEN 1.

Itálie je proslavená svou vynikající kuchyní po celém světě. Pizza, těstoviny, sýry, prosciutto, vína, olivový olej... Není snad nikdo, kdo by italské pochoutky nikdy neochutnal.

Stejně jako je Anglie proslulá svou bohatou a sytou *English Breakfast*, je Itálie naopak známá poměrně **chudou snídaní**, na které si jedlíci opravdu nepochutnají. Italové snídani moc neprožívají a většinou narychlo snědí pár sušenek či croissant a zapijí to šálkem kávy. V hotelu se nejčastěji setkáte se servírovanou snídaní v podobě kombinace croissantu, jogurtu, sušenky, kousku ovoce a kávy nebo čaje. A pozor: snídaně je jediná chvíle během dne, kdy si můžete pochutnat na **cappuccinu**. Odpoledne žádejte pouze espresso, ať nejste za gastronomické burany.

Na **oběd** se **Italové** buď vrací domů, nebo si zajdou do nejbližšího baru. Ani oběd není příliš honosný. V baru se spokojí s **panini** nebo s takzvaným **tramezzino**. Jedná se o sendvič trojúhelníkového tvaru, který je plněný vegetariánskými, masovými a regionálními surovinami.

Kdykoliv během dne, a především po obědě, je téměř povinností zajít na jedno rychlé **espresso** do baru. Dejte si ho takzvaně na stojáka, za sezení se platí příplatek. Italové jsou jedni z největších spotřebitelů kávy. Na osobu prý připadá 1 600 šálků ročně. Co v Itálii ale nenajdete, jsou nám dobře známé řetězce jako **Costa Coffee** nebo **Starbucks**. Starbucks svou první pobočku v zemi otevřel až v roce 2018 a od Italů se velké podpory nedočkal. Místní milovníci kávové kultury totiž odmítají po ulici pochodovat s plastovým kelímkem, protože to zcela popírá jejich zvyklosti.

Když přijde **večer**, konečně si užijete pravou italskou hostinu. Několikachodové menu servíruje každá rodina a v restauraci u jídla a lahve vína vydržíte i několik hodin. Na čem všem si pochutnáte?

- **antipasti/předkrm**: Předkrm je součástí každé hostiny: lehké saláty dle sezóny, papriky, lilky, cukety, houby, olivový olej, bylinky, uzeniny, sýry, mořské plody nebo ryby.
- **primo piatto/první chod**: První chod není pouze polévka jako u nás. Spadá do něj všechno jídlo, které často jíme jako jediný a hlavní chod: těstoviny, risotto, gnocchi, a i ta polévka, ale především její verze minestrone.
- **secondo piatto/druhý chod**: Sem patří především maso a pokrmy z ryb. Podávají se samostatně a odděleně od prvního chodu. Často se servírují se salátem, grilovanou zeleninou nebo polentou.
- **dolci**: Sladkosti, koláče, ovoce, mascarpone nebo zmrzlina. V tuto chvíli nabývá slovní spojení *la dolce vita* (sladký život) na svém významu.

- **pizza:** Pizzu uvádíme na závěr, protože nespadá do žádného z uvedených chodů. Je takovým jídlem sama o sobě, a právě v Itálii ochutnáte tu nejlepší na světě. Italové se ji dokonce snaží dostat i na seznam UNESCO!

A co si dát k **pítí**? Samozřejmě víno. Italové jsou jedním z hlavních producentů vína a téměř každý kraj má svou regionální značku. Z **likérů** ochutnejte Limoncello, do kterého se přidává citronová kůra a cukr.

Regionální suroviny a jídla

Itálie se dělí na **20 regionů** a každý z nich je specifický svým **jazykem**, přírodou, architekturou a gastronomií. Zatímco pokrmy na hornatém severu jsou více masité a podobné těm švýcarským nebo rakouským, v přímořských oblastech jsou jídla založená především na rybách a na Sicílii si pochutnáte na kombinaci italské a arabské kuchyně. O regionech Itálie si povíme až zítra.

DEN 2.

Regionální suroviny a jídla

Itálie se dělí na **20 regionů** a každý z nich je specifický svým **jazykem**, přírodou, architekturou a gastronomií. Zatímco pokrmy na hornatém severu jsou více masité a podobné těm švýcarským nebo rakouským, v přímořských oblastech jsou jídla založená především na rybách a na Sicílii si pochutnáte na kombinaci italské a arabské kuchyně. Všechny regiony by se nám sem nevešly, takže vzpomeňme alespoň ty z hlediska gastronomie nejzásadnější.

Valle D'Aosta

Nejmenší a nejhornatější region leží u hranic **Švýcarska** a **Francie**. Místní gastronomie je velmi **syťá**. Místo olivového oleje se používá **máslo** a pochutnáte si zde na polentě, masu, sladkovodních rybách, sýrech a slanině. Pokud si budete chtít domů přivést suvenýr zdejší kuchyně, sáhněte po **kaštanovém medu** nebo vínu **Chardonnay**.

Lombardie

Okolí města Mantova je proslulé pěstováním **hrušek**, které jsou známé pod názvem Pere Mantovane. **Typické pokrmy** jsou spíš **masité**. Patří mezi ně například cotoletta alla Milanese (obalovaný telecí řízek), krémové risotto alla Milanese nebo ossobuco (dušené telecí maso s morkovou kostí). V této oblasti také zrají **sýry** zvučných jmen: Valtellina, Gorgonzola, Stracchino, Provolone nebo Grana Padano. Mezi místní **salámy** a **masa** patří například Salame di Milano, nebo Bresaola (jemná hovězí šunka) – výborná je s rukolou a parmezánem. Lombardie je také **vinařskou oblastí**. Ochutnejte nebo si domů přivezte jako suvenýr vína Sassella, Vino della Valtellina, Franciacorta, Lugana nebo Garda.

Veneto/Benátsko

Region Benátsko se táhne **od severu Alp až na jih pod Benátky**.

V Benátské kuchyni se nejčastěji setkáte s **čekankou**, **chřestem** a **rýží**. Mezi **sýry** typické pro tuto oblast patří například Bastardo, Asiago nebo Monte Veronese. Nezapomeňte také ochutnat **smažené sardinky** sarde in Saor, **hráškové risotto** nebo **játra** ve sladkokyselém omáčce fegato alla veneziana. Z Benátska pochází jedny z **nejznámějších italských vín**, například Bardolino, Soave nebo Valpolicella.

Ligurie

Kuchyně tohoto přímořského regionu je velmi **jednoduchá** a **lehká**. Pokrmy jsou založené především na **rybách** a **darech moře**. Do jídla se přidává hodně **čerstvých bylinek** a **zeleniny**. Zřejmě nejznámější surovinou je **pesto Genovese** (zelená omáčka z bazalky, piniových oříšků a olivového oleje) a mezi pečivem kraluje **focaccia** neboli „jídlo chudých“. Jedná se o placku z těsta, na jejíž výrobu vám stačí mouka, voda a droždí. Ta nejjednodušší focaccia je sypaná pouze rozmarýnem, ale můžete ji zapéct třeba se šunkou, sýrem nebo sušenými rajčaty. V Ligurii se také **pěstují** citrony, meruňky, broskve a mezi oblíbenou zeleninu patří artyčoky, chřest nebo cukety. Místní **vína**, která byste měli ochutnat, jsou Bianchetta Genovese nebo Rossese.

Toskánsko

Toskánsko je proslulé jako **vinařská oblast**. Nejznámější vinařskou krajinou je **Chianti**.

Emilia-Romagna

Boloňská kuchyně je oproti zbytku Itálie trochu specifická. Skládá se především z **masa a krémových omáček**. Právě odtud pochází lasagne, tortellini nebo tagliatelle. Naopak boloňské špagety jsou trochu zkomolenina, která vznikla omylem, a nejsou typicky boloňské. Co ale boloňské je, je **ragú alla bolognese**. Mezi další pochutiny této oblasti patří například **parmská šunka**.

Kampánie

Kampánie, to je Neapol, a Neapol je **pizza**. Ta nejznámější, pizza **Margherita**, je pojmenována po savojské královně. Pekař pro ni vytvořil pizzu v barvě italské trikolory (sýr, rajčata a bazalka) a slavná pizza byla na světě. Region je dále proslulý sýrem **mozzarella di Bufala**, který se vyrábí z buvolího mléka, **citrony** nebo **vínem** Lacryma Christi del Vesuvio. Ke Kampánii patří také ostrovy Ischia a Capri. Jejich gastronomie je založená především na **rybách**. Na Ischii rozhodně ochutnejte místní specialitu – **králíka pečeného na rajčatech** a nezapomeňte na osvěžující likér **Limoncello**. Capri si vás získá **salátem Caprese** (mozzarella, rajčata, bazalka).

Sicílie

Sicilská gastronomie je založená především na **mořských plodech** a nezapře **africké a arabské vlivy**. Italská kuchyně se mísí s exotickým kořením, oříšky a citrusy, na ulicích si pochutnáte na **smažených chuťovkách** a zamilujete si **rybí kuskus**. **Sicílie** je považovaná za **ráj citrusů**: ochutnáte tu citronové sorbety, likéry, kandované pomeranče nebo čerstvě vymačkané džusy. Velmi oblíbeným jídlem jsou takzvané **arancini** (kuličky z vařené rýže plněné masovým ragú). Nejtypičtějším dezertem je **cannoli** (trubička plněná krémem se sýrem ricotta)

Boloňská omáčka (ragú à la bolognese)

Když se řekne italská kuchyně, mnohým z nás se jako první vybaví boloňská omáčka. Základem je mleté maso, zelenina, rajčatová passata a červené víno. Omáčka se výborně hodí na lasagne nebo na jakýkoliv jiný druh těstovin.

Suroviny

olivový olej

1 cibule

500 g mletého masa (směs 200 g vepřové plece a 300 g předního hovězího bez kosti)

1 velká mrkev

3 stonky řapíkatého celeru

200 ml červeného vína

300 ml rajčatové passaty

1 plechovka sterilovaných loupaných rajčat (podle potřeby)

sůl
pepř
vývar

Postup přípravy

1. Na oleji zvolna smažíme nakrájenou cibuli, nesmí zžoutět. Jakmile se zdá, že už začne chytat barvu, přidáme k ní na kostičky nakrájenou mrkev a drobně nakrájený celer, zvýšíme trochu plamen a zeleninu opékáme, dokud nezačne karamelizovat.
2. V tom okamžiku přidáme maso a prudce opékáme - pokud se nepatrně připeče, bude výsledná chuť lepší.
3. Oddělujeme při opékání maso od sebe, aby nevznikaly hrudky a svědomitě je mícháme. Když maso ztratí růžovou barvu, zalijeme ho vínem a necháme prudce odpařit. Tím se vyvaří alkohol, ale víno předá to, co je v něm nejlepší. Pak přidáme passatu, sůl a pepř.
4. Dusíme na mírném plameni 1–2 hodiny. Pokud je málo tekutiny, přidáme konzervu loupáných rajčat. Můžete naředit i dobrým domácím vývarem.
5. Během dušení chutě zesílí, pokrm zredukuje a výsledek bude výborný.
6. Boloňská omáčka se podává s těstovinami. A nezapomeňte na parmazán.

DEN 3.

Italské sýry

Gorgonzola – světoznámý plnotučný plísňový sýr vyráběný v Piemontu a Lombardii na severu Itálie. Na rozdíl od konkurenčního francouzského roquefortu se vyrábí z kravského (eventuelně kozího) mléka, nikoliv z ovčího. Podle doby zrání může být krémový (snadno roztíratelný) nebo pevnější (pokud zraje déle). Podle jedné z teorií byl poprvé vyroben už v roce 879 v městečku Gorgonzola na východ od Milána, kde se plíseň vyskytovala přirozeně. Dnes je plíseň výsledkem složitého procesu a vzniká přidáním bakterií.

Během doby zrání, které trvá asi 4 měsíce, se do sýra vpichují měděné jehlice. Ty vpouští dovnitř vzduch, čímž urychlují vznik plísně, a uvnitř sýra se vytvoří typické modré žilky. Gorgonzola má široké použití, může se rozpustit na risotto, podávat ke kukuřičné kaši (polentě), přidává se na krátké těstoviny (penne, rigatoni apod.) a také je součástí pizzy quattro formaggi (čtyř sýrů).

Parmiggiano-Reggiano (parmazán, parmezán) - zrnitý drobný sýr vyráběný z čerstvého a částečně odtučněného kravského mléka. Slovo parmazán či parmezán se používá pro nápodobu originálního sýra Parmigianno-Reggiano, který se smí vyrábět pouze v oblasti měst Parma, Reggio Emilia (odtud název), Modena, Bologna a Mantova.

Mléko pro jeho produkci musí pocházet výhradně z volně se pasoucích krav, které se pásly pouze na zeleném krmivu. Sýr zraje po dlouhou dobu, ten nejstarší (a podle znalců nejlepší) dokonce 24-30 měsíců. Sýr se snadno rozpouští, proto se používá do polévek, omáček a jako posyp na těstoviny, risotto a jiná jídla.

Grana Padano – zrnitý sýr produkovaný na velkém území v severní části Itálie. Je to jeden z nejstarších tvrdých sýrů na světě, poprvé ho vyrobili cisterciáckí mniši před cca 1000 lety. Jeho název pochází ze slov „grana“, tedy zrno, a „Padano“, které odkazuje na Pádskou nížinu. Jeho výroba je podobná jako u Parmigianno-Reggiano, zraje však kratší dobu (cca 9 měsíců), proto je méně drobný a jemnější. Je obecně považovaný za méně kvalitní sýr než Parmigianno, ale Italové mu často dají přednost kvůli nižší ceně.

Pecorino romano – tvrdý slaný sýr z ovčího mléka vhodný ke strouhání a podobně jako parmezán používaný hlavně na těstoviny. Vyráběl se už koncem 19. století v oblasti Lazio, ale kvůli zákazu přisolování sýra místními úřady se mnoho výrobců přesunulo na Sardinii, odkud dnes pochází většina produkce (další jsou např. také na Sicílii). Název tohoto pikantního sýra pochází z italského „pecora“, tedy ovce.

Ricotta – ovčí nebo kravský měkký syrovátkový sýr. Základní surovinou pro jeho výrobu je sladká syrovátka, čirá výživná tekutina, která se po srážení mléka oddělí od tvarohu a je tak vedlejším produktem výroby sýrů. Ricotta je čerstvý sýr odlišný od dlouho zrajících sýrů, je čistě bílý, má relativně nízký obsah tuku a rychle se kazí. Svoji strukturou je trochu podobný

tvarohu. Používá se do moučníků, dezertů a jako náplň do pečiva, ale také do těstovin (ravioli).

Mascarpone – krémový čerstvý sýr, který se vyrábí ze smetany z kravského mléka působením kyseliny vinné. Výsledný produkt, který má původ v severní Itálii, obsahuje okolo 45 % tuku, takže se někdy používá namísto másla. Tento smetanový krém je ale především důležitou součástí dezertu tiramisu.

Mozzarella – sněhobílý měkký sýr vyráběný z mléka domestikovaného **vodního buvola** („Mozzarella di Bufalla Campana“) nebo z kravského mléka („Fior di latte“). Buvolí mléko je tučnější a buvoli ho mají cca třikrát méně než krávy, je proto zhruba třikrát dražší. Mléko se srazí po přidání syřidla, tvaroh (stále v syrovátce) se potom nakrájí na kusy a nechá usadit. Následně se vaří ve vodě a míchá, dokud se syrovátka neoddělí a nevznikne pevná lesklá hmota. Z ní se odkrajují jednotlivé kousky a (ideálně ručně) se formují do oválů a nakládají do slaneého roztoku.

Mozzarella se musí zkonzumovat v den výroby, protože obsahuje hodně vody, ale naložená ve slaneém nálevu či syrovátce a vakuově balená vydrží mnohem déle. Přidává se do salátů, na pizzu, těstoviny a má i řadu dalších využití. Velmi známý je **salát caprese** pocházející z Kampánie a tvořený nakrájenou mozzarellou, rajčaty, bazalkou, solí, pepřem a olivovým olejem. Název sýra pochází z italského „mozzare“, tedy odříznout.

Další italská jídla

Risotto – klasické italské jídlo založené na rýži vařené ve vývaru, která je doplněná masem, rybou a/nebo zeleninou. Italské risotto se chutí dost podstatně liší od českého rizota, pod nímž si představíme hmotu z převařené rýže, masa, hrášku a mrkve. Pro přípravu italského risotta se používá kulatozrná rýže s nízkým obsahem škrobu, která má schopnost dobře absorbovat tekutiny a rozkládat škrob.

Rýže se nejprve krátce vaří ve směsi cibule nebo česneku s máslem nebo olivovým olejem. Každé zrnko rýže je tak pokryto tukem. Dále se přidá bílé nebo červené víno a poté postupně vývar. Risotto by mělo být sice krémové, ale zároveň by mělo jít kousat (podobně jako u těstovin by mělo být „al dente“) a zrnka by měla být oddělená. Mělo by se jíst ihned, jinak ztrácí tyto svoje vlastnosti. V Itálii existuje bezpočet variant risotta. Např. tzv. černé risotto (risotto al nero) je obarvené inkoustem ze sépie.

Polenta – kukuřičná kaše, která byla dříve považována za jednoduché venkovské jídlo, dnes se však objevuje i na jídelních lístcích luxusních restaurací. Během dlouhého vaření kukuřice dochází k želatinování škrobu, čímž se kaše stává hladší a krémovější. Její struktura se může lišit podle toho, zda byla kukuřice namletá nahrubo nebo najemno.

Polenta se podává nejčastěji jako příloha k masu, zelenině apod., ale dobrá je i samotná se sýrem gorgonzola a vínem. Ze své původní vlasti, kterou je oblast Friulsko-Julské Benátsko, se rozšířila nejen do celé Itálie, ale také do **Chorvatska** (palenta či pura), **Černé Hory** (kačamak), **Bulharska**, **Rumunska** (mămăligă) a dalších zemí.

Pesto – omáčka pocházející z Ligurie z oblasti italského města Janova (odtud také název „pesto alla genovese“). Název pochází z italského „pestare“, tedy mlátit, tlouci, protože pesto se tradičně připravovalo v mramorovém moždíři s pomocí dřevěného tlouku.

Stěžejní součástí pesta jsou sušené listy bazalky, které se rozetřou v moždíři nebo jiné nádobě spolu s česnekem, solí a piniovými oříšky. Následně se přidají sýry – většinou parmezán a ovčí sýr pecorino – spolu s olivovým olejem. Existuje také sicilská varianta pesto „alla siciliana“, která obsahuje sušená rajčata a namísto piniových oříšků mandle. Pesto se obvykle jí k těstovinám, např. špagetám, ale může se využívat i na brambory, chleba, sýry, do salátů nebo do polévky minestrone.

Mortadella – proslulý měkký salám původem z Bologni, který se vyrábí z jemně namletého vepřového masa. Minimálně 15 % jeho objemu tvoří malé kostky tuku z krkovice, nedílnou součástí potom tvoří koření jako černý pepř, bobule myrty, muškátový oříšek, koriandr a pistácie, někdy také olivy. Mortadella se obvykle krájí na tenké plátky a konzumuje s bílým pečivem.

Prosciutto – vynikající sušená šunka, jejíž nejslavnější varianta pochází z města Parma (**parmská šunka**) v provincii Emilia-Romagna. Známe ji obvykle jako nevařenou šunku servírovanou nakrájenou na tenké plátky (prosciutto crudo), Italové však znají i vařenou šunku – prosciutto cotto. Jihoslovanský název pršut pochází právě z italského slova prosciutto, které samo vychází z latinského „perexsuctum“, tedy zbavený vody.

Pravé prosciutto se vyrábí z vepřové kýty, která se nejprve očistí a okrájí se z ní šlachy. Následně se nasolí a nechá ležet po dobu cca dvou měsíců. Během tohoto období je opatrně stlačována, čímž ztratí maso veškerou krev. Poté je šunka zbavena soli a na řadu měsíců nebo až na dva roky pověšena do větraného prostoru, kde se vysuší. Kvalita šunky závisí i na vzduchu, který tímto prostorem proudí, lepších výsledků se dosahuje v chladnějším klimatu.

Prosciutto se často podává jako předkrm, např. se žlutým melounem, mozzarellou nebo čerstvými fíky. Kromě toho se přidává do salátů, na pizzu, k vařené zelenině jako je chřest či hrášek, jako náplň do masa a samozřejmě velmi často do sendvičů (panini). Vzhledem k nezaměnitelné chuti této šunky vám určitě bude chutnat i samotná.

Pancetta – italská slanina, která se nakládá do soli, koření muškátovým oříškem, fenyklem, černým pepřem, chilli papričkami a česnekem a minimálně tři měsíce suší.

Carpaccio – oblíbený předkrm ze syrového masa nebo ryby (hovězí, telecí, zvěřina, losos nebo tuňák), které je nakrájeno na tenké plátky a podává se nejčastěji pokapané citrónem, olivovým olejem a čerstvě mletým pepřem anebo s různými studenými omáčkami, parmezánem apod.

Saltimbocca – telecí řízečky nebo závitky s plátky prosciutta a se šalvějí. Marinují se ve víně, oleji nebo slané vodě. V překladu znamená toto slovo „skáčou do pusy“.

Panini – jsou italské sendviče. Slovo panini je množným číslem slova „panino“ (chlebíček), které je zase odvozené ze slova „pane“, tedy chléb. Ve světě (i v České republice) se dnes označení panini, které už je mezinárodně známé, používá běžně i pro jednotné číslo. Panino je horizontálně rozkrojený malý bochník chleba (např. ciabatty) plněný šunkou, sýrem, salámem, zeleninou apod. Někdy je stlačený grilem a podává se horký.

Ciabatta – italský bílý chléb z pšeničné mouky a kvasnic široce používaný na sendviče.

Focaccia – plochý v peci pečený italský chléb, na němž mohou být bylinky, olivový olej, cibule, maso či zelenina. Těsto je podobné těstu na pizzu, ale focaccia je mnohem tlustší.

Tiramisu – proslulý italský dezert tvořený vrstvami v kávě namočených piškotů a směsí vaječných žloutků, cukru a krémového sýra mascarpone. Piškoty se namáčí v espresso (silné kávě), někdy navíc také v rumu, víně, brandy či alkoholickém likéru.

Houbové rizoto

Suroviny

rýže 400g nejlépe kulatozrné

vývar 1 l

cibule 1 ks větší

olivový olej 2 PL

parmazán 120 g

česnek 1

máslo 100 g

víno bílé 350 ml suché

houby 300 g čerstvé

petržel 1 svazek

pepř

sůl

Postup:

K přípravě pokrmu potřebujeme horký vývar, proto ho nejprve připravíme nebo ohřejeme. Na vedlejší plotýnce v jiném hrnci rozehejeme olivový olej a 3 lžice másla, přidáme jemně nasekanou cibuli a česnek a na mírné teplotě asi 10 minut restujeme – nesmí se zbarvit, pouze změkhnout. Potom přidáme syrovou rýži a zvýšíme teplotu. Rýži smažíme za stálého míchání asi minutu, dokud nebudou všechna zrnka průsvitná. Přilijeme víno a za stálého míchání ho necháme odpařit. Když rýže vsákne veškeré víno, přidáme sběračku vývaru a pokrájené houby (můžeme je předtím krátce orestovat na olivovém oleji), ztlumíme teplotu a opeříme a osolíme (dost). Stále promícháváme a tekutinu necháme opět vsáknout a vyvařit. Poté přidáme další sběračku a takto postupujeme až do chvíle, dokud nespotebujeme vývar a dokud není rýže měkká „na skus“. Kdybychom vývar spotřebovali před změknutím rýže,

přilijeme trochu horké vody (proto je dobré ji mít pro každý případ připravenou v rychlovarné konvici). Hotové rizoto odstavíme z plotýnky a vmícháme zbylé máslo, nasekanou petrželku a polovinu nastrouhaného parmezánu. Důkladně promísíme a necháme asi 2 minuty pod pokličkou „dojít“. Podle chuti dosolíme, nebo zakapeme citronovou šťávou. Podáváme sypané zbylým strouhaným parmezánem.

DEN 4.

Těstoviny

Italská kuchyně je proslulá hojným využíváním těstovin. Jedná se o potravinu vyráběnou z nekynutého těsta z pšeničné či pohankové mouky (nebo krupice) a z vody. Dále mohou těstoviny obsahovat vejce (dělí se proto na vaječné a bezvaječné) a zeleninové extrakty. Vyskytují se v **desítkách různých tvarů** a připravují se vařením ve vodě. Jsou typické pro kuchyně mnoha různých kultur a zemí, ale s velkou pravděpodobností vznikly v Itálii, odkud také pocházejí nejslavnější recepty. První historická zmínka o nich pochází už z časů starého Říma.

Těstoviny se dělí na suché a čerstvé. Suché neobsahují vejce a mají trvanlivost až dva roky, čerstvé vydrží v lednici jen po dobu několika dní. V Itálii se podle zákona smějí suché těstoviny (pasta secca) vyrábět pouze z tvrdé **pšenice durum**, která má vyšší obsah proteinu a lepku. V jižní Itálii je běžnější suchá varianta, zatímco na severu země dávají přednost čerstvé vaječné variantě.

Těstoviny se v **Itálii** vaří způsobem „**al dente**“, to znamená, že mají být pevné (je nutné je kousat, „dente“ znamená italsky zub), ale zase ne příliš tvrdé. Populární metodou, jak určit, zda jsou těstoviny al dente, je hodit je na zeď – když na zdi drží, jsou hotové. V různých částech světa se těstoviny vyrábějí i z jiných druhů pšenice než z pšenice durum, ale potom nemohou být vařeny al dente a jsou měkčí.

Spaghetti (špagety) – dlouhé (cca 30 cm) a tenké (cca 2 mm) válcovité těstoviny. Jejich název pochází z italského slova „spago“, tedy provázek. Jedí se často s tomatovou omáčkou, která obsahuje bylinky (oregano, bazalka), olivový olej, maso či zeleninu. Ve světě je k nim často přidávána boloňská omáčka (**ragù alla bolognese**) s mletým masem v rajčatové omáčce a strouhaným parmezánem. Spaghetti alla bolognese však v žádném případě nepochází z Bologně. V Itálii jsou běžnější spaghetti **alla carbonara** obsahující vejce, tvrdý sýr pecorino romano, neuzenou slaninu guanciale a černý pepř.

Bucatini – tlusté dlouhé těstoviny podobné špagetám, ale duté. Přípravují se nejčastěji s omáčkou zvanou **amatriciana** založenou na sušené slanině guanciale, ovčím sýru pecorino, rajčatech a olivovém oleji.

Vermicelli – kulaté a velmi tenké těstoviny, ještě o něco tenčí než špagety. Používají se méně často.

Maccheroni (macaroni) – podlouhlé těstoviny, které jsou na rozdíl od špaget duté a výrazně kratší. Jejich hlavní charakteristikou ale není jejich tvar, nýbrž typ těsta, z něhož se vyrábějí. Neobsahují vajíčka.

Penne – duté válcovité těstoviny, na koncích odříznuté diagonálně. Název je plurálem italského slova „penna“ – pero, brko. Vyrábí se ve dvou variantách – penne lisce jsou hladké, penne rigate mají na sobě brázdy. Servírují se s omáčkami jako pesto či marinara a jsou populární přísadou do salátů. Častým způsobem jejich úpravy jsou penne **all'arrabiata**, tedy s omáčkou, s rajčaty, česnekem, chilli, olivovým olejem a někdy bazalkou.

Rigatoni – duté válcovité těstoviny (trubičky), které jsou oproti penne větší a na koncích odříznuté rovně, nikoliv diagonálně.

Fettucine – v překladu doslova „stužky“, ploché tlusté nudle z mouky a vajec. Jedí se s hovězím nebo kuřecím ragú (masovou omáčkou). Oblíbené jsou také **fettucine alfredo**, tedy s máslem, parmezánem a případně dalšími přísadami. Dělají se většinou čerstvé, ale v obchodech je možné koupit i suché fettucine. Velké, velmi široké (2-3 cm) fettucine se jmenují **pappardelle**.

Tagliatelle – jsou podobné fettucine, ale jsou užší. Jejich název pochází z italského „tagliare“ (krájet, řezat) a jsou typické pro oblasti Emilia-Romagna a Marche. Jedí se nejčastěji s různými druhy masa, klasikou je pro ně boloňská omáčka.

Linguine – znamená v překladu „jazýčky“, což naznačuje jejich tvar – jsou ploché (nikoliv kulaté jako špagety) a také o něco širší, ale zase ne tak široké jako fettucine. Zatímco špagety se většinou podávají s jídly obsahujícími maso a rajčata, linguine doprovázejí spíše mořské plody a pesto. Často se používá jejich celozrnná verze.

Fusilli – dlouhé tlusté těstoviny spirálovitého tvaru. Kromě běžné a celozrnné varianty se vyskytují také různě zabarvené fusilli (červenou barvu tvoří řepa, zelenou špenát, černou inkoust sépie apod.).

Lasagna (plurál lasagne) – velmi široký a plochý druh těstovin, který se typicky podává ve střídavých vrstvách prokládaný např. sýrem, různými omáčkami, mletým hovězím masem, klobásou, špenátem apod. V jižní Itálii jsou lasagne spojené s rajčatovou omáčkou nebo masovým ragú, na severu země zase spíše s bešamelem převzatým z francouzské kuchyně (bešamel se připravuje z horkého mléka a jíšky z mouky a tuku).

Ravioli – plněné těstovinové taštičky. Uvnitř může být např. maso, zelenina nebo sýr ricotta. Bývají obsaženy v polévce nebo omáčce.

Tortellini – těstoviny ve tvaru prstenu plněné masem či sýrem. Mohou být součástí polévky („in brodo“) nebo se podávají v masovém vývaru.

Pizzoccheri – jsou krátké tagliatelle (těstoviny ve tvaru stuhy) vyráběné z 80 % z pohankové mouky a z 20 % z pšeničné mouky.

Gnocchi – nejsou těstoviny v pravém slova smyslu, jsou to hutné měkké knedlíčky. Přípravují se z běžné pšeničné mouky, krupice, brambor, chlebových drobků apod. Doprovázet je může např. rajčatová omáčka, pesto nebo rozpuštěné máslo se sýrem.

Špagety aglio olio peperonico

Suroviny

špagety 1 bal
olivový olej 2 PL
česnek 3
feferonky 2 ks
jarní cibulka 3 ks n
parmazán 150 g
sůl
sekaná petržel

Uvaříme špagety v dostatečné množství vody al dente.

Vodu slijeme.

Na olivovém oleji orestujeme nakrájený česnek, feferonky a jarní cibulku.

Do pánve nasypeme uvažené špagety.

Vše promícháme a osolíme posypeme parmazánem a čerstvou petrželkou, servírujeme...

DEN 5.

Pizza

Pizza je přímo symbolem italské kuchyně, ačkoliv je dnes už **celosvětově rozšířená**. O historii pizzy i původu tohoto slova se vedou spory. Faktem je, že chlebové placky s přísadami jako olivový olej, bylinky, rajčata a sýr konzumovali už staří Římané a ještě před nimi už také Řekové a Egypťané. Podle jedné z teorií souvisí slovo pizza etymologicky s označením „pita“, které se v dnešních kuchyních Balkánu a Blízkého východu používá pro chlebovou placku. Slovo může pocházet z byzantské řečtiny („pitta“ - koláč). Je ale také možné, že pochází ze staroegyptského slova „bizan“, tedy kousat.

Po celém světě existuje celá řada regionálních variant pizzy. Ta italská **pochází z Neapole** a je to tenká placka kulatého tvaru, která se peče v peci a dává se na ni většinou rajčatový protlak a sýr, navrch potom rozmanité další přísady. Pizza se v Neapoli prodávala už od 18. století jako koláč s rajčaty, v té době už také existovaly speciální restaurace – pizzerie. V roce 1889 se začal na pizzu přidávat sýr, konkrétně měkký sýr mozzarella vyráběný z buvolího nebo kravského mléka.

Základ pizzy se nazývá **korpus** a vyrábí se z těsta tvořeného silnou moukou (tj. moukou s vysokým obsahem proteinů), vodou, solí a kvasnicemi. Korpus bývá většinou neochucený, ale může být také dochucen česnekem, bylinkami nebo dokonce plněný sýrem. Těsto by mělo být u pravé neapolské pizzy velmi tenké a formované ručně (vyhazováním do vzduchu), i když např. pizza chicagského stylu v Americe má naopak tlustý korpus.

Pizza se většinou peče v **kamenné peci** (často položená přímo na cihly) nad zdrojem horka. Pece mohou být vytápěné dřevem nebo uhlím, častěji jsou to však elektrické nebo plynové pece. Pravá neapolská pizza musí být křupavá, křehká a voňavá.

Nejznámější je Margherita - základní druh pizzy, na kterém je rajčatový protlak, sýr mozzarella a bazalka. Vznikl v roce 1889, kdy přijela na návštěvu do Neapole savojská královna Margherita. Místní jí přichystali pizzu s přísadami v barvách italské národní vlajky, která potom byla podle královny pojmenována.

Pizza al Prosciutto – ke třem základním přísadám se přidá italská sušená šunka prosciutto.

Pizza al Funghi – ke třem základním přísadám se přidají houby. Samozřejmě je možné připravit také různé kombinace jako „pizza al Prosciutto e Funghi“.

Marinara – pizza obsahující rajčata, česnek, oregano a panenský olivový olej.

Capricciosa – v překladu doslova „rozumná“ pizza. Obsahuje rajčata, mozzarellu, houby, artyčoky, šunku (italské prosciutto), vejce natvrdo, černé olivy a panenský olivový olej.

Quattro stagioni – doslova pizza „čtvero ročních období“. Obsahuje podobné ingredience jako capricciosa, ty ale nejsou smíchané. Pizza je tedy rozdělená na čtyři čtvrtiny s

rozdílnými přísadami. Většinou jsou součástí pizzy artyčoky, které reprezentují jaro, rajčata nebo bazalka představují léto, houby podzim a šunka nebo olivy zimu.

Quattro formaggi – pizza se čtyřmi druhy sýrů, kterými jsou nejčastěji mozzarella, stracchino, fontina a gorgonzola. Jeden z nich může být případně nahrazen sýrem ricotta.

Pizza alla Bismarck – může obsahovat různé přísady, tou nepostradatelnou je však sázené vejce rozlité na povrchu pizzy. Velmi často je na pizze také šunka či salám.

Sicilská pizza (Sfincione) – vznikla v sicilském Palermu a vyznačuje se tlustším těstem, do nějž jsou jednotlivé přísady zapečeny. Obsahuje většinou sýr pecorino a ančovičky. Pizza může mít čtvercový tvar, což je běžné především ve Spojených státech, kde se tento druh velmi rozšířil.

Pizza Bianca – tzv. bílá pizza neobsahuje rajčatový protlak, namísto toho se na ni dává pesto nebo mléčné výrobky, jako je kysaná smetana.

Calzone (ripieno) – není pizza kulatého tvaru, ale závitok ve tvaru půlměsíce, který může obsahovat rajčata, mozzarellu nebo sýr ricotta, salám či jiné přísady běžné u klasické pizzy.

Základní těsto na pizzu

Suroviny

droždí 20 g - 1/2 kostky

krupicový cukr 0.5 ČL

mouka pšeničná polohrubá 500 g - možno nahradit 550 g mladké mouky na pizzu + navíc na posypání pracovní plochy

olivový olej panenský 5 PL

sůl 1 ČL

Postup

Rozmíchejte rozdrobené droždí, trochu vlažné vody a cukr. Na teplém místě nechte vzejít kvásek.

V míse promíchejte mouku, sůl, kvásek a olej. Postupně přilévejte asi 300 ml vlažné vody a propracovávejte, až vznikne soudržné těsto. Těsto zabalte a dejte na 24 hodin do lednice. Jen tak zajistíte, že bude těsto hladké a elastické.

Následující den těsto přemístěte na pomoučněný vál, vytvořte bochánek, poprašte moukou, přikryjte čistou utěrkou a nechte kynout hodinu a půl až dvě hodiny, aby zdvojnásobilo objem.

Rozdělte na čtyři díly. Na pomoučněném válu pak každý vyválejte a vytáhněte na tenkou placku. Pomocí válečku přeneste na plech vyložený pečicím papírem.

Vytvarujte zvýšený okraj, těsto rychle poklad'te dobrotami podle zvoleného receptu nebo vlastní fantazie a ihned vložte do pořádně rozpálené trouby.