

Gymnázium Přírodní škola, o.p.s.
Profilová práce — třída Omikron
Nižší stupeň studia
2022/2023

Josef Arnot

**Příprava kuchařky:
různé světové kuchyně**

Vedoucí práce: Mgr. Anežka Koutníková

Datum odevzdání: 18.11.2022

Poděkování

V první řadě bych chtěl poděkovat mojí vedoucí práce paní učitelce Anežce Koutníkové, která mi vždy byla ochotna poradit a poskytovala mi konstruktivní kritiku. Velké díky patří také mému odbornému konzultantu Otakaru Humplovi. Kuchař z restaurace Kovářova Kobyla mi ohodnotil výběr receptů a upravil některé formulace postupu při tvorbě jídla. Neméně bych chtěl poděkovat Kateřině a Michalovi Arnotovým, kteří mě finančně podpořili a bez jejich pomoci bych to nikdy nezvládl. Také děkuji mým kamarádům Jonášovi Soukupovi, Jáchymovi Štysovi a Františkovi Prokopovi za zpětnou vazbu k profilové práci.

Obsah

Obsah	3
Přílohy	5
Úvod	6
Cíle	7
Postup práce	8
Výběr zemí	8
Hledání receptů	8
Příprava pokrmů	8
Psaní receptů	8
Tvorba medailonků	8
Grafická úprava	8
Tisk	8
Výběr jednotlivých kuchyní	9
Evropa	9
Ukrajina	9
Francie	9
Rakousko	9
Anglie	10
Itálie	10
Slovensko	10
Švédsko	10
Asie	11
Čína	11
Severní Amerika	11
USA	11
Mexiko	11
Zkušenosti	12
Vaření	12
Tvorba knihy	12
Psaní profilové práce	12
Recepty	13
Lasagne alla Bolognese	13
Quiche lorraine	15
Fisch and chips	17

Vídeňský řízek s bramborovým salátem	19
Masové kuličky se smetanovou omáčkou	21
Boršč	23
Halušky s bryndzou	25
Smash burger	27
Tacos mexicanos	28
Sladkokyselé kuře s rýží	30
Závěr	32
Zdroje	33
Přílohy	35

Přílohy

Obrázek 1 Příprava Boršče	16
Obrázek 2 Příprava švédských masových kuliček	17
Obrázek 3 Příprava burgerů	17
Obrázek 4 Příprava fisch&chips	18

Úvod

Vaření je moje vášeň. Poprvé jsem se začal zajímat o vaření s příchodem karantény, když jsem musel vařit mým dvěma sourozencům, jelikož rodiče byli v práci. Od té doby jsem toho navařil a napekl opravdu spoustu. Od svíčkové, přes lososa na tisíc způsobů až po francouzské croissanty. Když se začal blížit termín odevzdání záměrů profilových prací, napadlo mě, proč nepřevést koníček do odborné práce a nevytvořit kuchařku, která by zmapovala národní kuchyně zemí z celého světa. A bylo to tu. Začal jsem plánovat a pracovat a mé závěrečné dílo jsem dokončil. Níže v profilové práci se dočtete, jak jsem postupoval a na jaká úskalí jsem narazil.

Cíle

- Vytvořit kuchařku zabývající se různými světovými kuchyněmi
 - vybrat, uvařit a vytvořit recepty k 10 jídlům z daných zemí
 - 10 medailonků o kuchyni dané země
- Vytisknout 10 výtisků kuchařky
- Vyvěsit kuchařku na internet

Postup práce

Výběr zemí

Na začátku jsem si musel ujasnit, jaké země do své kuchařky zařadím. Ze 193 zemí světa je opravdu těžké vybírat a také jsem svůj výběr několikrát pozměnil. Nakonec jsem se rozhodl pro Itálii, Francii, Anglii, Rakousko, Švédsko, Ukrajinu, Slovensko, USA, Mexiko a Čínu. Výběr je naprosto subjektivní a neřídí se žádným pravidlem.

Hledání receptů

Recepty jsem hledal na internetu za pomoci překladače. Rozhodně jsem nechtěl dělat české napodobeniny zahraničních receptů. Recepty jsem vybíral, podle původu a kvality kuchaře, který návod na přípravu napsal. Nejsložitější byla Čína, jelikož překladač překládal pokyny nepřesně a mnohdy jsem se musel hodně snažit, abych zjistil, jak mám postupovat. Jednotlivé recepty jsem konzultoval s mým odborným konzultantem Otakarem Humplem, který mi dával cenné rady a radil mi různé triky, jak si poradit s obtížnějšími postupy.

Příprava pokrmů

Po přeložení receptu a nákupu potravin jsem se pustil do práce na přípravě samotného jídla. V průběhu vaření jsem pořizoval fotodokumentaci a po uvaření jídla a po jeho řádném naservírování jsem pořídil fotku finálního pokrmu. A jelikož já při vaření nedbám přílišného pořádku, vyžádal si úklid kuchyně zapojení celé mé rodiny.

Psaní receptů

Když jsem dovařil všechna jídla pustil jsem se do sepisování receptů. Z receptu, podle kterého jsem vařil jsem využil seznam suroviny surovin. Samotné kroky a postup vaření jsem psal přesně tak, jak jsem při vaření postupoval. Přidal jsem i mé osobní zkušenosti, které mohou pomoci i začínajícím kuchařům.

Tvorba medailonků

Medailonky jsem vytvořil až poté, co jsem měl hotové všechny recepty. V medailoncích jsem se zaměřil na historii, tradiční suroviny, pokrmy a nápoje, které jsou pro danou zem typické. Čerpal jsem jak z internetových, tak knižních zdrojů, jejichž seznam uvádím v závěru práce.

Grafická úprava

Chtěl jsem, aby má kuchařka nebyla jen wordový dokument, ale aby vypadala reprezentativně. Designové zpracování jsem si navrhl sám a je velmi jednoduché, z mého pohledu však účinné. Dlouho jsem přemýšlel, zda budu vkládat do medailonků nějaké fotky. Nakonec jsem se rozhodl, že lepší bude, když udělám pozadí z vlajky daného státu. Tímto jednoduchým prvkem se stává kuchařka přehlednější.

Tisk

Nechtěl jsem, aby byla vytisknuta doma a spojena sešívačkou. Proto jsem se ji rozhodl vytisknout profesionálně u některé z tiskařských firem. Kuchařka díky tomu vypadá lépe a důvěryhodněji.

Výběr jednotlivých kuchyní

V této kapitole se zaměřím na důvody, které mě vedly k výběru jednotlivých kuchyní.

Evropa

„Kuchyně starého kontinentu má bohatou historii. V jejích chutích se kombinují lokální produkty s ingrediencemi, které dorazily do Evropy při objevování Ameriky, z afrického kontinentu i při cestách do Asie.“¹ Definice, která dle mého přesně vystihuje můj postoj k evropské kuchyni. Jedním slovem by se také dalo říct všehochuť. Kombinování chutí z celého světa je to, co mě na evropské kuchyni tak baví. I z tohoto důvodu je v mé kuchařce nejvíce jídel právě z tohoto kontinentu.

Ukrajina

Zařadit do mé kuchařky Ukrajinu jsem se rozhodl nejen z důvodu kuchařského, ale přihlédl jsem i k válečné situaci na Ukrajině. Je to ode mě nepatrné symbolické gesto, kterým bych chtěl Ukrajinu podpořit. Z kuchařského hlediska je Ukrajina velice zajímavá, hlavně kvůli své rozmanitosti a velkému využití surovin, které si lidé vypěstují sami na zahrádce.

Výběr jídla padl jednoznačně na boršč, jelikož v mé kuchařce se žádná jiná polévka nevyskytuje a nechtěl jsem opomenout tak důležitou součást gastronomie. Boršč je polévka v zásadě jednoduchá a zvládne ji opravdu každý.

Francie

Francouzská kuchyně je unikátní. Její vliv můžeme sledovat jak v blízkém okolí, tak daleko za mořem.

Její zastoupení v podobě quiche nemohlo v mé kuchařce chybět. Francie je známá svými hustými omáčkami či skvělými sladkostmi. Nemalou zásluhu na její proslulosti mají i francouzská vína, která jsou hojně konzumována.

Quiche Lorraine je jedno z jednodušších jídel v mé kuchařce. Dá se uvařit nebo spíše upéct velmi rychle a je skvělé ke konzumaci ihned nebo až za studena ráno.

Rakousko

Styl vaření v Rakousku se příliš neliší od toho našeho a prakticky všichni ho tady v Česku moc dobře známe. Skvělý trhanec či Sacherův dort známe buď z horských výletů nebo z procházek po Vídni.

Já jsem si pro svou kuchařku vybral tradiční vídeňský řízek s rakouským bramborovým salátem, a to z důvodu, že toto jídlo mám opravdu velmi rád a chtěl jsem se ho naučit připravovat

¹ Petra Andrásková, blog Ochutnejte svět

Anglie

20. století bylo pro anglickou kuchyni velmi důležité a nepříjemné. Na rozdíl od jiných evropských zemí se zde rozdělovalo jídlo na základě potravinových lístků i v meziválečném a částečně i v poválečném období. Poslední potravinové lístky se přestaly vydávat až v roce 1954. V návaznosti na skončení vydávání potravinových lístků se zvedla veliká vlna výroby potravin. Často nekvalitních. V posledních letech se ale anglická jídla dostávají do hledáčku konzumentů a objevují se i v kvalitních zahraničních restauracích.

Jako recept jsem si vybral fisch&chips. Toto jídlo, které je k dostání hlavně ve fast foodu, mě nadchlo v jedné restauraci a potřeboval jsem ho zkusit. Povedlo se, a tak jsem si řekl, proč ho nezařadit do mé kuchařky.

Itálie

Italskou kuchyni jsem měl vždy velmi rád, a proto jsem si ji i do mé kuchařky vybral. Itálie z gastronomického hlediska ovlivnila velkou část světa, především Ameriku. Navíc tato kuchyně je velmi oblíbená.

Při výběru jídla má volba padla jednoznačně na lasagne bolognese. Za prvé jsem ještě nikdy před tím tento druh lasagní nepřipravoval a za druhé je to jídlo, na které je potřeba už trochu zkušeností s vařením.

Lasagna alla Bolognese jsou velmi náročné na přípravu a jejich příprava je zdlouhavá, ale výsledek stojí za to.

Slovensko

Chtěl jsem, aby byla v kuchařce zastoupena i střední Evropa. Proto jsem si vybral Slovensko, které je nám kulturně velmi blízké a máme s ním mnoho společného.

Halušky s brynzou a slaninou mi vnímám jako nejznámější jídlo slovenské kuchyně, a proto jsem ho vybral.

Švédsko

Gastronomie ve Švédsku je dlouhodobě přizpůsobená tamním podmínkám. Z důvodu chladného a mnohdy nehostinného počasí se zde nepěstovali rostliny náročné na údržbu. I přesto jsou švédské pokrmy zajímavé a chutné a jsou důkazem toho, že při vaření se i z mála dá vytvořit něco opravdu skvělého. Strohost, ale zároveň genialita receptů mě nadchla.

Do své kuchařky jsem si vybral asi nejznámější švédský recept, za jehož popularitu i ve velmi vzdálených zemích, může řetězec obchodů s nábytkem IKEA.

Asie

Já osobně jsem si nikdy k asijské kuchyni nenašel vřelý vztah. Do své kuchařky jsem ale chtěl zařadit minimálně jedno asijské jídlo, protože asijská gastronomie měla a má stálý vliv na evropskou či americkou kuchyni.

Čína

Čínu jsem vybral z důvodu veliké rozmanitosti kuchyně, která je dána velikostí státu. V každém regionu je kuchyně trochu odlišná. Já jsem si vybral region Taiwanu, nejen kvůli gastronomické stránce věci, ale podobně jako s Ukrajinou, kvůli symbolické podpoře utlačovanému státu. Z toho důvodu jsem v kuchařce čínskou vlajku nahradil taiwanskou.

Pokrm, který jsem si vybral není příliš obvyklý pro česky psané kuchařky. Sladkokyselé kuře se, ale prodává v mnoha českých restauracích. Málokdy je však uvařeno podle tradičního receptu.

Severní Amerika

Severní Ameriku jsem si rozdělil na tři hlavní části: Mexiko, USA a Kanadu. Do mé kuchařky jsem se rozhodl zahrnout mexickou kuchyni a kuchyni USA, a to z toho důvodu, že v kuchařce nenalezneme jídlo z Jižní Ameriky, ale Mexiko má k jihoamerické kuchyni velmi blízko, a navíc přes Mexiko se do Jižní Ameriky dostávaly vlivy z evropských kuchyní. Kanada se do mého výběru nedostala, protože její kuchyně je velmi podobná anglické.

USA

Výhoda americké kuchyně je ta, že příprava pokrmů je většinou nenáročná, jak po dovednostní stránce, tak po té finanční. Americká kuchyně je také ve společnosti velmi oblíbená, a proto v mé kuchařce nemohla chybět. USA je unikátní tím, že její kuchyně je směsicí receptů ze zahraničí, které sem přivezli hlavně evropští imigranti při kolonizování Ameriky.

Pro svou kuchařku jsem si vybral burgery, protože jsem měl v kuchařce nedostatek jednoduchých a rychlých jídel. Pro mou kuchařku jsem nakonec vybral recept, který se na internetu hodně opakoval. Připravit burger není rozhodně nic složitějšího a je to v mé kuchařce jeden z receptů, které zvládne opravdu každý.

Mexiko

Mexickou kuchyni z velké části utvářeli už obyvatelé předkolumbovské Ameriky. Ti dokázali využívat místních surovin a některé recepty, které vytvořili přetrvali s lehkými úpravami až dodnes. V 16. století přes Mexiko, jak už jsem v úvodu k severní Americe zmiňoval, proudily do Jižní Ameriky vlivy evropských kuchyní. Tradiční mexická kuchyně byla v roce 2010 zařazena na seznam nehmotných památek UNESCO.

Do kuchařky jsem zařadil mexické jídlo tacos, protože opravdu vystihuje mexickou kuchyni. Pálivá zeleninová směs v pšeničné tortille okamžitě evokuje Mexiko. Také mě zaujala jeho jednoduchost, podobně jako u amerických burgerů, která umožní uvařit si tradiční mexické jídlo doma prakticky komukoliv.

Zkušenosti

Tato kapitola se zaměřuje na zkušenosti, které jsem získal při tvorbě kuchařky a na mé osobní postřehy.

Vaření

Nejvíce zkušeností jsem získal při samotném vaření, kdy jsem objevoval nové styly vaření, zajímavé způsoby příprav jídel či servírovací zvyklosti. Díky tvorbě kuchařky se můj kuchařský repertoár rozšířil o deset skvělých jídel, která se velmi liší náročností přípravy. Zároveň jsem si uvědomil, že vaření vyžaduje hodně trpělivosti a multitaskingu.

Na začátku práce jsem rozhodně nebyl v oboru vaření začátečníkem, ovšem v kuchařce jsem viděl i možnost naučit se nové techniky a nové způsoby přípravy jídla. Například se smažením jsem až doposud neměl žádné zkušenosti. Při práci jsem se naučil, jak odhadovat teplotu oleje. Kdy do oleje vložit jídlo, které chceme usmažit a také jak poznám, že je jídlo hotové a připravené k podávání. Také jsem se naučil pracovat s mletým masem, které se v mých receptech vyskytuje hned na několika místech. Naučil jsem se ho správně a přiměřeně kořenit, odhadnout podle množství masové hmoty délku smažení a výsledný pokrm správně a úhledně naservírovat.

Tvorba knihy

Při přípravě knihy jsem získal také spoustu cenných zkušeností, které určitě najdou využití v mé budoucí práci. Naučil jsem se, jak napsat recepty, tak, aby byly snadno pochopitelné, přesné, ale zároveň zábavné a aby se dobře četly. Naučil jsem se formátovat knihu kuchařského typu a také jsem se naučil něco málo z designu.

Psaní profilové práce

I při psaní samotné profilové práce jsem se mnoho naučil. Věci, které se mi budou hodit jak při studiu na gymnáziu, tak poté na vysoké škole. Formátování textu, citace, schopnost napsat dlouhý souvislý text. To vše mi psaní profilové práce dalo a věřím, že to budu schopen využít.

Recepty

Lasagne alla Bolognese

Suroviny

Na těstoviny:

300g mouky

3 vejce

olivový olej

Na bešamel:

40g mouky

50g másla

500 ml plnotučného mléka

sůl, pepř, muškátový oříšek

Na ragú:

500g mletého hovězího masa

1 řapíkatý celer

1 mrkev

1 cibule

7 lžic rajčatového protlaku

2 lžíce rajčatové pasty

sklenice červeného vína

sklenice plnotučné mléko

300 ml zeleninový vývar

sůl, pepř

olivový olej

parmazán

strojek na těstoviny nebo váleček

zapékací mísa o velikosti 30x20x8cm

Postup

Začneme s ragú, protože se ze všech částí pokrmu připravuje nejdéle. Kořenovou zeleninu si nakrájíme na kostičky a cibuli najemno. Zeleninu lehce osmažíme a poté pod pokličkou dusíme s trochou olivového oleje, dokud nezměkne. Přidáme mleté maso, zvýšíme teplotu a maso opečeme. Až se nám zdá maso dobře propečené přidáme červené víno a necháme ho odpařit. Přidáme rajčatový protlak a rajčatovou pastu, kterou jsme zředili trochou vývaru. Přikryjeme pokličkou a na mírném ohni 3 hodiny vaříme. Podle potřeby přidáváme vývar. V polovině vaření opeříme a osolíme a chvíli před dokončením přilijeme sklenici mléka.

Rozpustíme máslo v kastrolu a osmahneme na něm mouku. Až se nám udělá jíška, přilijeme mléko a vaříme, dokud nemáme hotový hladký bešamel. Poté osolíme, opeříme a dochutíme muškátovým oříškem

Mouku si vysypeme na vál, uděláme doprostřed důlek a do něj dáme vajíčka s trochou soli a s lžičkou olivového oleje. Mouku začneme pomalu vmíchat do těsta a ze vzniklé hmoty vypracujeme žluté nelepivé těsto. Těsto dáme do lednice na půl hodiny odpočinout. Po vyjmutí z ledničky použijeme strojek na těstoviny k vytvoření lasagní. Kdo nemá strojek, může těsto rozválet, ale je to dřina. Rozválíme těsto tak, aby vzniklé pláty byli průsvitné. Vzniknout by mělo 5 vrstev (záleží na velikosti misky. Poté je 2 minuty vaříme ve vroucí vodě.

Vezmeme si zapékací misku. Dno pomažeme trochou bešamelu a trochou našeho ragú. Poté postupujeme těstoviny, bešamel, ragú, těstoviny atd., dokud nám nedojdou těstoviny. Na vrch nanese ještě vrstvu bešamelu, aby zakrývala celý povrch a posypeme parmazánem.

Pečeme v horkovzdušné troubě 20 minut na 180°C.

Podáváme lehce posypané parmazánem a se sklenkou červeného vína.

Tento recept jsem si vybral, protože jsem viděl jeden díl Italské kuchařské soutěže Masterchef, kde jeden ze soutěžících připravoval lasagne. Jeho způsob se mi líbil, a tak jsem se podíval na internet, jestli není někde sepsaný. Našel jsem ho a byl velmi dobře napsaný. Proto jsem se ho rozhodl zařadit do mé kuchařky. Jídlo se mi povedlo a určitě ho zkusím znovu.²

2

<https://www.scattidigusto.it/2021/01/25/lasagna-di-valerio-braschi-sfida-la-ricetta-alla-bolognese-se-sai-come-farlo/>

Quiche lorraine

Suroviny

Na těsto:

250g hladké mouky

125g másla

sůl

2 lžíce vody

Na náplň:

250 g slaniny nakrájené na plátky

4 vejce

2 žloutky

500 ml smetany ke šlehání

sůl a pepř

muškátový oříšek

Koláčová forma o výšce aspoň 3 cm a průměru 25 cm

pečicí papír

Postup

Do mísy nasypeme mouku a přidáme změkklé máslo. Pozor, má být změkklé, ale ne rozpuštěné. Osolíme a máslo s moukou vypracujeme do hladkého těsta. V průběhu hnětení přiléváme trochu vody. Těsto zabalíme do potravinářské folie a necháme ho hodinu odpočinout v lednici. Mezitím necháme rozehřát troubu na 210°C.

Pomůžeme si vál a těsto vyválíme do tvaru kruhu velikosti naší koláčové formy. Těsto vložíme do formy a vidličkou uděláme na dně několik dírek, aby se nevytvořily vzduchové bubliny. Na těsto připravené ve formě na koláče položíme pečicí papír a nasypeme na něj syrovou čočku. To nám zajistí, že se těsto nebude v troubě nafukovat. Pečeme v troubě na 210°C 15 minut.

Zatímco se nám peče těsto, připravíme si náplň. Slaninu vložíme do vroucí vody a necháme jí tam 2 minuty. V míse rozšleháme vajíčka se žloutky a přidáme smetanu. Dobře promícháme a dochuťme solí, pepřem a muškátovým oříškem dle chuti.

Upečené těsto vyndáme z trouby. Na dno, které jsme zbavili pečícího papíru s čoučkou, nasypeme slaninu a přelijeme jí naši náplní.

Pečeme na 210°C dalších 20 minut.

Receptů na tento francouzský pokrm je spousta. Já jsem nakonec uvolil recept od uznávaného francouzského kuchaře Laurenta Mariotta. Tento recept se mi velice líbil a byl i s videem, což mi pomohlo lépe pochopit postupy, které Laurent Mariotte využívá. Pokrm je velmi jednoduchý na přípravu a v budoucnu ho chci znovu připravit.³

3

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/cuisine-des-chefs/quiche-lorraine-recette-traditionnelle-laurent-mariotte-2060391>

Fisch and chips

Suroviny

Na hranolky:

500g brambor

Sůl

Na rybu:

700g ryby Halibut (dá se použít i okoun nebo treska)

120g hladké mouky

120g rýžové mouky

90g kukuřičné mouky

2 lžičky kukuřičného škrobu

2 lžičky prášku do pečiva

sůl, koření na ryby

500ml piva

škrob na obalení ryby

řepkový olej

Na tatarskou omáčku:

3 lžíce majonézy

1 lžička hořčice

2 malé kyselé okurky

půlka střední cibule

voda z kyselých okurek

sůl, pepř

Postup

Brambory oloupeme a nakrájíme na hranoly o rozměru 1,6 na 6 cm. Pořádně je propereme pod studenou vodou, abychom je zbavili škrobu. Vyskládáme je na pečící papír a necháme je hodinu zmrazit v mrazáku.

Mezitím si připravíme směs na obalování ryby. Smícháme všechny suché ingredience a přidáme pivo. Mícháme, dokud naše směs nezíská konzistenci palačinkového těsta. Dáváme pozor, aby se nám nevytvořily hrudky.

Vyndáme hranolky z mrazáku a smažíme je v pánvi ve velkém množství oleje při 137°C asi 10 minut, dokud nejsou lehce zbarvené. Následně je opět dáme do mrazáku na dalších 90 minut.

Po 90 minutách vyndáme hranolky z mrazáku a smažíme je při 185°C do zlatova. Necháme je okapat a poté je v míse důkladně osolíme.

Rybu očistíme a obalíme v kukuřičném škrobu. Poté jí obalíme v připraveném těstíčku a rovnou vkládáme do oleje rozpáleného na 185°C a smažíme do zlatova.

Na servírování si připravíme tatarskou omáčku. Majonézu smícháme s hořčicí a se dvěma lžicemi vody od okurek. cibuli a okurky nakrájíme najemno a přidáme do vzniklé směsi. Na závěr osolíme a opeříme.

Jako recept, který reprezentuje anglickou kuchyni jsem si vybral fisch&chips od šéfkuchaře Jeana-Pierra. Tento recept byl velice jednoduše vysvětlen a opět jako v případě quiche, bylo k dispozici i video. Recept používal vysoce kvalitní suroviny, což mě utvrdilo v rozhodnutí, že ho zařadím do mé kuchařky. Příprava tohoto receptu byla lehce náročná, protože to bylo první smažené jídlo, které jsem dělal. I tak se mi povedlo, znovu ho ale připravovat asi nebudu.⁴

⁴ <https://chefjeanpierre.com/recipes/fish-and-chips-recipe/>

Vídeňský řízek s bramborovým salátem

Suroviny

Na řízky:

5 telecích řízků

sůl, pepř

slunečnicový olej

sádlo

strouhanka

hladká mouka

vejce

Na bramborový salát:

750 g salátových brambor

1 červená cibule

1 lžice cukru

100 ml horkého hovězího vývaru

3 lžice octa

5 lžic slunečnicového oleje

sůl

pepř

pažitka

Postup

Brambory oškrábeme a důkladně je očistíme. Následně je dáme do osolené vody vařit na 15 až 20 minut. Musíme si dát pozor, aby nebyly moc měkké. Po uvaření je necháme vychladnout. Až vychladnou, nakrájíme je na tenké plátky, dáme je do mísy a přidáme k nim najemno nakrájenou červenou cibuli, cukr, sůl, pepř a nasekanou pažitku. Přilijeme trochu horkého hovězího vývaru a přidáme ocet a olej. Salát pořádně promícháme a dáme ho vychladit do lednice.

Telecí řízky jemně naklepeme a důkladně osolíme, opepříme a pomažeme trochou oleje. Maso obalíme v mouce, potom ve vejcích, a nakonec ve strouhance a necháme ho chvíli odpočinout.

Na pánvi si rozežřejeme vepřové sádlo (dá se použít i olej na smažení). Na pánev dáme telecí řízky a smažíme je do zlatova. Při smažení neustále pohybujeme s pánví, aby se pod strouhanku dostal vzduch. To nám pomůže dosáhnout správné struktury strouhanky, typické pro vídeňský řízek. Po usmažení je usušíme utěrkou, aby nebyly tak mastné.

Podáváme s plátkem citronu a salát posypeme nakrájenou pažitkou.

Recept na vídeňský řízek jsem našel při projíždění německými a rakouskými gastronomickými weby a hned mě zaujal. Opět měl k dispozici video a byl vařen Toni Mörwaldem, šéfkuchařem věhlasné rakouské restaurace. Tento recept už byl komplikovanější a je to jeden z receptů, který je v mé kuchařce určen pro amatérské kuchaře, kteří by ale měli mít kuchařské zkušenosti na vyšší úrovni. Tento recept se mi moc nepovedl, protože jsem připálil maso. I přes drobný neúspěch se chci o toto jídlo pokusit znovu.⁵

⁵ https://www.55plus-magazin.net/php/wiener_schnitzel_mit_erdapfelsalat,13256,18273.html

Masové kuličky se smetanovou omáčkou

Suroviny

Na masové kuličky:

150 ml mléka

100 g strouhanky

300g mletého hovězího masa

200g mletého vepřového masa

1 vejce

1 polévková lžice hořčice

špetka moučkového cukru

sůl, pepř

muškátový oříšek, bílý pepř, cibulový prášek, nové koření hřebíček

olej, máslo

Na bramborovou kaši:

400g brambor vhodných pro přípravu kaše

100 ml mléka

máslo

sůl, pepř

Na omáčku:

50g másla

1 lžice hladké mouky

300 ml smetany

půl kostky hovězího bujónu

1 lžice sójové omáčky

1 lžice worcestrové omáčky

sůl, pepř

tymián

brusinky

okurka

Postup

Brambory oškrábeme, očistíme a dáme je vařit do osolené vody.

V misce si smícháme strouhanku s mlékem a necháme strouhanku mléko nasát. Mezitím si v míse smícháme všechny zbylé suroviny, potřebné na výrobu kuliček. Když je strouhanka dobře nasáknutá mlékem, (poznáme to tak, že vznikne taková kaše) přidáme ji k masu, a hněteme, dokud nevznikne růžová hmota. Hmotu necháme chvíli odpočinout v lednici.

V rendlíku si rozpustíme máslo a osmažíme na něm mouku. Poté přidáme smetanu a tymián a necháme povařit asi 10 minut. Po 10 minutách přidáváme rozdrobenou kostku bujónu, sójovou a worcestrovou omáčku. Osolíme a opeříme a necháme dalších 5 minut vařit.

Mezitím si připravíme kaši. Ohřejeme si mléko a brambory rozmačkáme. Klidně můžeme nechat kousky brambor, protože dodají jídlu jistou rustikálnost. Do rozmačkaných brambor přilijeme mléko. Poté co se spojí s brambory, přidáváme i máslo, aby nám kaši zjemnilo. Po rozpuštění másla kaši ještě osolíme a opeříme.

Vyndáme si masovou hmotu z lednice a vytvarujeme z ní kuličky o průměru zhruba 4 cm.

Na pánvi si rozpálíme olej a kuličky na něm z obou stran opečeme. Až jsou kuličky hezky hnědé, přidáme do pánve máslo, abychom získali jemné máslové aroma.

Podáváme s brusinkami a okurkou nakrájenou na plátky.

Abych vytvořil tento recept, musel jsem skombinovat dva recepty od různých kuchařů. Jeden byl na kuličky a druhý na omáčku. Oba tyto recepty byli velmi dobře popsány a dobře se podle nich vařilo. Švédské masové kuličky se mi velice povedli a byl jsem překvapen, že opravdu chutnali velice podobně jako kuličky, které je možno zakoupit v Ikei.⁶

⁶ <https://www.koket.se/lattlagat/pelle-johansson/kottbullar-pelle-johanssons-recept>

<https://www.arla.se/recept/graddsas-till-kottbullar/>

Boršč

Suroviny

2 litry vody

400 g hovězího masa s kostí

4 brambory

2 červené řepy

1 mrkev

3 cibule

300g hlávkového zelí

2 lžíce rajčatového protlaku

5 lžic slunečnicového oleje

šťáva z čtvrtky citronu

sůl

bobkový list, nové koření

zakysaná smetana

lístky petržele

Postup

Nejprve si připravíme vývar. Do hrnce nalijeme 2 litry vody a přidáme maso. Dáme na středním ohni vařit. Vývar vaříme hodinu a půl. Průběžně odstraňujeme bílou pěnu z povrchu.

Mezitím si připravíme zeleninovou směs. Oloupeme řepu, mrkev a cibuli. Mrkev nastrouháme najemno a řepu nahrubo. Cibuli nakrájíme najemno.

Na pánvi rozpálíme olej a přidáme cibuli s mrkví. Restujeme 5 minut. Poté přidáme červenou řepu a zakápneme citronovou šťávou. Po dalších 5 minutách přidáme rajčatový protlak, promícháme a smažíme dalších 5 minut. Poté stáhneme plamen.

Maso vyjmeme z vývaru. Do vývaru přidáme nakrájené zelí a přivedeme k varu. Po 10 minutách přidáme oloupané, na kostičky nakrájené brambory. Maso oddělíme od kosti, nakrájíme a vložíme zpátky do vývaru, který pořádně osolíme. Přidáme zeleninovou směs a pořádně promícháme. Nakonec přidáme bobkový list a nové koření a vaříme dalších 5 minut. Podáváme se zakysanou smetanou a s lístky petržele.

Recept na boršč byl velice jednoduchý, ovšem byl časově náročný. To ale nevadilo, protože výsledný pokrm byl opravdu velice dobrý. Boršč se mi povedl a příprava mě bavila.⁷

7

<https://www.unian.ua/recipes/first-courses/borscht/borshch-recept-recept-ukrajinskogo-chervonogo-borshchu-10976501.html>

Halušky s bryndzou

Suroviny

Na halušky:

750g brambor vhodných k přípravě těsta

340 g polohrubé mouky

sůl

Na omáčku:

300g brynzy

250g zakysané smetany

250g slaniny

sůl, pepř

olej

jarní cibulka

síto na halušky

Postup

Brambory oškrábeme, očistíme a nastrouháme najemno. Nastrouhané brambory smícháme s moukou a vytvoříme hutné těsto.

Z těsta tvoříme halušky. Můžete použít síto na halušky. Kdo nemá, dají se vytvarovat i ručně. Haluškové těsto si rozdělíme na 5 stejně velkých kusů, dáme si ho na okraj prkénka a halušky nožem seškrabáváme o kraj prkénka do horké vody.

Halušky vložíme do vroucí osolené vody a vaříme 3-4 minuty. Poté je scedíme.

Zatím co se nám halušky vaří, si připravíme omáčku. Na oleji si lehce osmažíme slaninu a dáme stranou. V míse smícháme rozdrobenou bryndzu se smetanou a přidáme slaninu.

Do vzniklé směsi přidáme halušky. Nakonec osolíme a opeříme.

Podáváme posypané slaninou a jarní cibulkou.

Recept na halušky jsem našel na českém webu, ovšem od skvělého slovenského kuchaře Marcela Ihnačáka, který velmi hezky popisoval přípravu. K receptu bylo natočeno i video,

které velmi pomáhá k porozumění receptu. Jídlo se mi povedlo, ale moc mi nechutnalo, protože nemám rád brynzů. Je ale velmi jednoduchá a zvládne ho opravdu každý.⁸

⁸ <https://kuchynelidlu.cz/recept/bryndzove-halusky-s-cibulkou-a-slaninou>

Smash burger

Suroviny

4 máslové briošky

500g mletého hovězího masa

8 plátků čedaru

hlávkový salát

1 červená cibule

majonéza, kečup

Postup

Nakrájíme si cibuli na kolečka a salát rozdělíme na jednotlivé listy.

Maso vytvarujeme do 8 stejných kuliček. Kuličky dáme na pánev a stlačíme je vařečkou, aby nám vznikli klasické plátky masa, jak je z burgerů známe. Necháme opéct z obou stran. Až jsou hezky hnědé dáme na ně plátek čedaru, pánev přikryjeme pokličkou a necháme čedar rozpustit.

Briošky rozpůlíme a dáme opéct na pánev. Následně je potřeme kečupem a majonézou. Dáme na ně cibuli a salát.

Na připravené briošky dáme vždy dva plátky masa a přikryjeme druhou polovinou briošky. Pořádně stlačíme a můžeme podávat.

Recept na americké burgery byl velice jednoduchý a rychlý. Příprava burgerů je zábavná a zvládne jí i nejnešikovnější kuchař. Burgery se moc povedly a určitě je zkusím znovu.⁹

⁹ <https://www.foodandwine.com/recipes/fleishers-perfect-burger>

Tacos mexicanos

Suroviny

6 malých světlých tortill

350 g mletého kuřecího masa

4 stroužky česneku

500g krájených loupaných rajčat

1 jarní cibulka

1 jalapeno paprička (můžeme použít i klasickou chilli papričku)

2 střední rajčata

1/2 citrónu

sýr na strouhání

sůl, pepř

olej

Postup

Nakrájíme si česnek na plátky a na oleji ho opékáme na mírném ohni. Přidáme rajčata z konzervy a zvýšíme teplotu. Osolíme a opeříme a necháme vařit, aby se nám z rajčat odpařila přebytečná voda.

Zatímco se nám rajčata odpařují, si připravíme zeleninovou směs, která přijde do tacos. Nakrájíme si cibulku, rajčata a jalapenos na malé kousky a promícháme je se šťávou z půlky citrónu. Necháme odpočinout.

Až se z rajčat odpaří přebytečná voda, přidáme maso. Osolíme a opeříme a pečeme na prudkém ohni.

Až se maso opeče máme hotovo.

Tortillu si nahřejeme na pánvi a poté do ní vložíme naši masovou směs na ní zeleninovou směs a celé to posypeme sýrem. Tortillu ohneme v půlce a máme tacos hotové.

Mexické jídlo je velice chutné a velmi jednoduché na přípravu. Byla zábava ho vařit a určitě se ho pokusím uvařit znovu. Jediné, na co si budu dávat pozor je pálivost jalapenos papriček, které jsou velmi pálivé.¹⁰

¹⁰ <https://www.cocinacaserayfacil.net/tacos-mexicanos/>

Sladkokyselé kuře s rýží

Suroviny

rýže

voda

3 kuřecí prsa

3 lžíce bílého vína

sůl, bílý pepř

3 lžíce cukru

6 lžic kečupu

3 lžíce bílého octa

3 lžičky sójové omáčky

3 lžíce vody

2 vejce

3 lžíce kukuřičného škrobu

olej na smažení

sezamová semínka (lze vynechat)

Postup

Dáme si vařit rýži.

Kuřecí prsa očistíme a nakrájíme je na kostky. V míse je smícháme s bílým vínem, solí a bílým pepřem. Necháme v lednici 20 minut marinovat.

Mezitím si připravíme omáčku. V misce smícháme cukr, kečup, bílý ocet, sójovou omáčku a vodu.

Namarinované maso vyndáme z lednice a přidáme k němu vejce a škrob. Pořádně promícháme, dokud není kuřecí maso zcela obalené vzniklým těstíčkem.

Na pánvi si rozpálíme střední množství oleje a kuřecí maso osmažíme do zlatova. Vyndáme z oleje a necháme okapat.

Do pánve s trochou oleje vložíme maso a přelijeme ho naší omáčkou. Chvilí společně povaříme. Nakonec ještě posypeme sezamovými semínky.

Podáváme s uvařenou rýží.

Tento recept jsem našel na YouTube a velmi se mi zalíbil. Byl velmi jednoduchý. Pokrm se mi podařilo připravit a byl velmi chutný.¹¹

¹¹ <https://www.youtube.com/watch?v=MLkmpy5zPls>

Závěr

Kuchařka Cesta kolem světa z pohodlí kuchyně je kniha, která vznikala docela dlouhou dobu a je za ní spousta odvedené práce. Jsem rád, že, můžu s čistým svědomím říct, že se povedla a jsem rád, že jsem ji vytvořil. Práce na kuchařce mi dala mnoho zkušeností a otevřela mi nové možnosti v oblasti vaření.

Podařilo splnit všechny cíle, které jsem si vytyčil. Vytvořil jsem kuchařku s deseti recepty a deseti medailonky se zajímavostmi o národních kuchyních, vytisknul jsem jí a vyvěsil na internet k volnému shlédnutí.

Záměr své práce považuji za naplněný.

Zdroje

- Andrýsková, P. (21. Leden 2021). *Evropa: ochutnejte svět*. Načteno z Ochutnejte svět:
<https://ochutnejtesvet.cz/category/evropska-kuchyne/>
- Arla Mat. (nedatováno). *Arla*. Načteno z Arla:
<https://www.arla.se/recept/graddsas-till-kottbullar/>
- Barredo, G. (28. Říjen 2016). *cocina caseray facil*. Načteno z cocina caseray facil:
<https://www.cocinacaserayfacil.net/tacos-mexicanos/>
- Bedinek. (28. Březen 2017). *Čínská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8C%C3%ADnsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Bedinek. (8. Zář 2019). *Americká kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Americk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Bedinek. (25. Květen 2019). *Britská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Britsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Cristiani, N. (25. Leden 2021). *Home: Scatti di gusto*. Načteno z Scatti di gusto:
<https://www.scattidigusto.it/2021/01/25/lasagna-di-valerio-braschi-sfida-la-ricetta-alla-bolognese-se-sai-come-farlo/>
- Horst. (13. 5 2016). *Italská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Italsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B#cite_note-1
- Ihnačák, M. (nedatováno). *Recepty: Kuchyně Lidlu*. Načteno z Kuchyně Lidlu:
<https://kuchynelidlu.cz/recept/bryndzove-halusky-s-cibulkou-a-slaninou>
- Jean-Pierre. (nedatováno). *Jean-Pierre's*. Načteno z Jean-Pierre's:
<https://chefjeanpierre.com/recipes/fish-and-chips-recipe/>
- Johansson, P. (nedatováno). *Köket*. Načteno z Köket:
<https://www.koket.se/lattlagat/pelle-johansson/kottbullar-pelle-johanssons-recept>
- Kopáč, P. (30. Zář 2006). *Rakouská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Rakousk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Mariotte, L. (3. 26 2020). *Femme Actuelle*. Načteno z Femme Actuelle:
<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/cuisine-des-chefs/quiche-lorraine-recette-traditionnelle-laurent-mariotte-2060391>
- Mexická kuchyně: Wikipedia*. (3. Leden 2011). Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Mexick%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Miluji vaření. (nedatováno). *Miluji vaření*. Načteno z Miluji vaření:
<http://www.milujivareni.cz/kucharska-skola/308-anglicka-kuchyne/>
- Mörwald, T. (10. Říjen 2015). *Rezepte: 55PLUS-magazin*. Načteno z 55PLUS-magazin:
https://www.55plus-magazin.net/php/wiener_schnitzel_mit_erdapfelsalat,13256,18273.html

- Palu. (14. Zář 2011). *Slovenská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Slovensk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Rottweiler. (16. Srpen 2016). *Ukrajinská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Ukrajinsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Rottweiler. (11. Červenec 2019). *Švédská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/%C5%A0v%C3%A9dsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Teniska. (26. 9 2010). *Francouzská kuchyně: Wikipedia*. Načteno z Wikipedia:
https://cs.wikipedia.org/wiki/Francouzsk%C3%A1_kuchyn%C4%9B
- Vaněk, R. (2021). *Snadno a rychle*. Pražský kulinářský institut.
- Vaněk, R. (2022). *Poklady klasické české kuchyně aneb jak to babička tenkrát vařila*. Prakul.
- Орлова, В. (2. Červenec 2022). *Unian*. Načteno z Unian:
<https://www.unian.ua/recipes/first-courses/borscht/borshch-recept-recept-ukrajinskogo-chervonogo-borshchu-10976501.html>

Přílohy

Záměr profilové práce 2021/2022 | nižší stupeň gymnázia

odevzdáno: 01/08/2022

úprava záměru spolu s vedoucím práce

Třída: Omíkon

Jméno a příjmení: Josef Arnot

Vedoucí práce: Anežka Koutníková

Odborný konzultant: Kuchař Otakar Humpl.

Téma práce: Příprava kuchařky zaměřující se na různé světové kuchyně.

1. Má práce se bude zabývat přípravou kuchařky, která zmapuje kuchyně 10 zemí po celém světě. 2. Mým cílem je tedy přebrat 10 různých receptů z kuchařských institutů dané země a poté je pomocí svých kuchařských dovedností přivést na svět. Dále chci u každého jídla vytvořit krátký medailonek o kuchyni dané země. Mým konečným cílem je vytisknout maximálně 10 výtisků a na internet umístit soubor s touto kuchařkou, kde by si ji lidé mohli vytisknout. 3. Nejdříve si vyberu 10 typických jídel, která se různě po světě připravují. Následně si najdu recept z dané země od místního kuchaře a poté recept uvařím. V případě, že se v receptu vyskytuje nějaká surovina nebo styl přípravy, který je pro českého kuchaře nesehnatelný nebo neproveditelný, vymyslím postup, jak to udělat jednodušeji a nahradím suroviny. Dále sepíšu recepty a také ten medailonek. Medailonek bude obsahovat mapu, historii, typické suroviny a zajímavosti. Poté, za pomoci někoho zkušenějšího, navrhnu design kuchařky, převedu mé recepty a medailonky do knižní podoby a knihu vytisknu. Všechny recepty budu konzultovat s mým odborným poradcem. 4. Výstupem tedy bude samotná kniha, obsahující 10 receptů a 10 medailonků. Dalším výstupem bude kuchařka ke stažení na internetu. 5. Kniha bude mít něco okolo 20 stran. Receptů bude 10 a medailonků bude stejný počet.

Minimální rozsah:

20 stran. 10 receptů. 10 medailonků



