

Charakteristika a technologie italské gastronomie

Alena Ovčačiková

Bakalářská práce
2014



Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně
Fakulta technologická

Univerzita Tomáše Bati ve Zlíně

Fakulta technologická

Ústav analýzy a chemie potravin

akademický rok: 2013/2014

ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Alena OVČAČÍKOVÁ**

Osobní číslo: **T09361**

Studijní program: **B2901 Chemie a technologie potravin**

Studijní obor: **Technologie a řízení v gastronomii**

Forma studia: **prezenční**

Téma práce: **Charakteristika a technologie italské gastronomie**

Zásady pro vypracování:

1. Tradiční italská gastronomie
2. Nejčastěji používané suroviny a pokrmy z nich
3. Význam italské gastronomie pro lidskou výživu

Rozsah bakalářské práce:

Rozsah příloh:

Forma zpracování bakalářské práce: **tištěná**

Seznam odborné literatury:

1. SVOBODOVÁ, L., KOVAL, J. Itálie, Ikar, Praha 2005
2. KREJČÍ, H., LIEBLOVÁ, D. Culinaria Italia, Slovart, Praha 2008
3. MICHELSON, P. Sýry, nejlepší sýry z celého světa, Svojtka&Co, Praha 2012
4. OREY, C. The healing powers of Olive Oil, Kensington Publishing Corp., New York 2008
5. PRATT, M. D., STEVEN, C., MATTHEWS, K. Superpotravin, Ikar, Praha 2005

Vedoucí bakalářské práce:

Ing. Robert Gál, Ph.D.

Ústav technologie potravin

Datum zadání bakalářské práce:

11. února 2014

Termín odevzdání bakalářské práce:

16. května 2014

Ve Zlíně dne 11. února 2014


doc. Ing. Roman Čermák, Ph.D.
děkan




Ing. Jiří Mlček, Ph.D.
ředitel ústavu

Příjmení a jméno: OVČÁČKOVÁ ALENA

Obor: CHATP - GASTRO

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že

- beru na vědomí, že odevzdáním diplomové/bakalářské práce souhlasím se zveřejněním své práce podle zákona č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, bez ohledu na výsledek obhajoby ¹⁾;
- beru na vědomí, že diplomová/bakalářská práce bude uložena v elektronické podobě v univerzitním informačním systému dostupná k nahlédnutí, že jeden výtisk diplomové/bakalářské práce bude uložen na příslušném ústavu Fakulty technologické UTB ve Zlíně a jeden výtisk bude uložen u vedoucího práce;
- byl/a jsem seznámen/a s tím, že na moji diplomovou/bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, zejm. § 35 odst. 3 ²⁾;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 1 autorského zákona má UTB ve Zlíně právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla v rozsahu § 12 odst. 4 autorského zákona;
- beru na vědomí, že podle § 60 ³⁾ odst. 2 a 3 mohu užít své dílo – diplomovou/bakalářskou práci nebo poskytnout licenci k jejímu využití jen s předchozím písemným souhlasem Univerzity Tomáše Bati ve Zlíně, která je oprávněna v takovém případě ode mne požadovat přiměřený příspěvek na úhradu nákladů, které byly Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně na vytvoření díla vynaloženy (až do jejich skutečné výše);
- beru na vědomí, že pokud bylo k vypracování diplomové/bakalářské práce využito softwaru poskytnutého Univerzitou Tomáše Bati ve Zlíně nebo jinými subjekty pouze ke studijním a výzkumným účelům (tedy pouze k nekomerčnímu využití), nelze výsledky diplomové/bakalářské práce využít ke komerčním účelům;
- beru na vědomí, že pokud je výstupem diplomové/bakalářské práce jakýkoliv softwarový produkt, považují se za součást práce rovněž i zdrojové kódy, popř. soubory, ze kterých se projekt skládá. Neodevzdání této součásti může být důvodem k neobhájení práce.

Ve Zlíně 11. 5. 2014

Ovčáčková

¹⁾ zákon č. 111/1998 Sb. o vysokých školách a o změně a doplnění dalších zákonů (zákon o vysokých školách), ve znění pozdějších právních předpisů, § 47 Zveřejňování závěrečných prací:

(1) Vysoká škola nevdělečně zveřejňuje disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce, u kterých proběhla obhajoba, včetně posudků oponentů a výsledku obhajoby prostřednictvím databáze kvalifikačních prací, kterou spravuje. Způsob zveřejnění stanoví vnitřní předpis vysoké školy.

(2) Disertační, diplomové, bakalářské a rigorózní práce odevzdané uchazečem k obhajobě musí být též nejméně pět pracovních dnů před konáním obhajoby zveřejněny k nahlázení veřejnosti v místě určeném vnitřním předpisem vysoké školy nebo není-li tak určeno, v místě pracoviště vysoké školy, kde se má konat obhajoba práce. Každý si může ze zveřejněné práce pořizovat na své náklady výpisy, opisy nebo rozmnoženiny.

(3) Platí, že odevzdáním práce autor souhlasí se zveřejněním své práce podle tohoto zákona, bez ohledu na výsledek obhajoby.

²⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 35 odst. 3:

(3) Do práva autorského také nezasahuje škola nebo školské či vzdělávací zařízení, užije-li nikoli za účelem přímého nebo nepřímého hospodářského nebo obchodního prospěchu k výuce nebo k vlastní potřebě dílo vytvořené žákem nebo studentem ke splnění školních nebo studijních povinností vyplývajících z jeho právního vztahu ke škole nebo školskému či vzdělávacího zařízení (školní dílo).

³⁾ zákon č. 121/2000 Sb. o právu autorském, o právech souvisejících s právem autorským a o změně některých zákonů (autorský zákon) ve znění pozdějších právních předpisů, § 60 Školní dílo:

(1) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení mají za obvyklých podmínek právo na uzavření licenční smlouvy o užití školního díla (§ 35 odst. 3). Odpirá-li autor takového díla udělit svolení bez vážného důvodu, mohou se tyto osoby domáhat nahrazení chybějícího projevu jeho vůle u soudu. Ustanovení § 35 odst. 3 zůstává nedotčeno.

(2) Není-li sjednáno jinak, může autor školního díla své dílo užít či poskytnout jinému licenci, není-li to v rozporu s oprávněnými zájmy školy nebo školského či vzdělávacího zařízení.

(3) Škola nebo školské či vzdělávací zařízení jsou oprávněny požadovat, aby jim autor školního díla z výdělku jím dosaženého v souvislosti s užitím díla či poskytnutím licence podle odstavce 2 přiměřeně přispěl na úhradu nákladů, které na vytvoření díla vynaložily, a to podle okolností až do jejich skutečné výše; přitom se přihlédne k výši výdělku dosaženého školou nebo školským či vzdělávacím zařízením z užití školního díla podle odstavce 1.

ABSTRAKT

Cílem této práce je poukázat na jedinečnost italské gastronomie, na způsob stolování, specifické potraviny, technologické postupy a také, jak tato zahraniční gastronomie ovlivňuje lidskou výživu ze zdravotního hlediska.

Klíčová slova:

Itálie, gastronomie, stolování, technologie, zdraví.

ABSTRACT

The object of this work is to show the uniqueness of italian gastronomy, the way of dining, specific food, technological processes and also how this foreign gastronomy affects human nutrition from a health point of view.

Keywords:

Italian, gastronomy, dining, technology, health.

Chtěla bych touto cestou poděkovat za odborné vedení, rady a cenné připomínky vedoucímu práce Ing. Robertovi Gálovi, Ph.D.

Zároveň bych chtěla poděkovat Mgr. Dagmar Adami za její vynaložený čas, poskytnutí odborné literatury. V neposlední řadě také rodině za její podporu a trpělivost.

Prohlašuji, že odevzdaná verze bakalářské práce je totožná s verzí nahranou do IS/STAG.

Také prohlašuji, že bakalářskou práci jsem zpracovala samostatně a všechny použité zdroje jsem uvedla v seznamu literatury.

OBSAH

ÚVOD	10
1 ITÁLIE	11
1.1 ROZDĚLENÍ ITÁLIE	11
1.2 ZEMĚDĚLSTVÍ A POTRAVINÁŘSTVÍ.....	11
2 TRADIČNÍ ITALSKÁ GASTRONOMIE	13
2.1 STRAVOVACÍ DEN ITALŮ	13
2.2 GASTRONOMICKÉ VYBAVENÍ KUCHYNĚ V ITÁLII	15
3 PRŮBĚH STOLOVÁNÍ	16
4 POTRAVINÁŘSKÉ SUROVINY A POKRMY Z NICH	18
4.1 MASO	18
4.1.1 Hovězí maso	18
4.1.2 Vepřové maso.....	20
4.1.3 Drůbeží maso	22
4.1.4 Skopové maso	24
4.1.5 Kozí maso.....	25
4.1.6 Maso lovné zvěře	25
4.1.7 Rybí maso.....	26
4.1.8 Plody moře	29
4.1.9 Uzenářské výrobky a speciality.....	31
4.2 MLÉČNÉ VÝROBKY	34
4.2.1 Sýry	34
4.3 OBILOVINY A VÝROBKY Z NICH	40
4.3.1 Pšenice.....	40
4.3.1.1 Těstoviny.....	40
4.3.1.2 Pizza.....	43
4.3.2 Ječmen.....	44
4.3.3 Kukuřice	45
4.3.3.1 Polenta	45
4.3.4 Rýže.....	45
4.3.4.1 Risotto.....	46
4.4 OVOCE	47
4.4.1 Jablka	47
4.4.2 Stolní hrozny	47
4.4.3 Citrusové plody	48
4.4.4 Opuncie	49
4.5 ZELENINA.....	49
4.5.1 Olivy a olivový olej.....	49
4.5.2 Zelí	51
4.5.3 Brambory.....	51
4.5.4 Chřest	51
4.5.5 Artyčoky.....	52

4.5.6	Rajčata.....	52
4.5.7	Feferonky.....	53
4.5.8	Lilky	54
4.5.9	Melouny	54
4.5.10	Tykve a cukety	55
4.5.11	Houby a Lanýže.....	55
4.5.11.1	Lanýže	56
4.6	POCHUTINY	58
4.6.1	Čokoláda	58
4.6.2	Koření a bylinky.....	58
4.6.3	Káva	61
4.6.4	Druhy kávy	61
4.6.5	Zmrzlina	62
4.7	NÁPOJE	64
4.7.1	Citrónový likér	64
4.7.2	Víno.....	64
4.7.3	Grappa	68
5	VÝZNAM ITALSKÉ GASTRONOMIE PRO LIDSKOU VÝŽIVU	69
5.1	RAJČATA	70
5.2	OLIVOVÝ OLEJ.....	70
5.3	PARMEZÁN	71
5.4	VÍNO	71
5.5	TĚSTOVINY	72
5.6	RÝŽE	72
5.7	RYBY A MOŘSKÉ PLODY.....	73
	ZÁVĚR.....	74
	SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY	75
	SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK	81
	SEZNAM OBRÁZKŮ	82
	SEZNAM TABULEK.....	83

ÚVOD

Tato práce charakterizuje nejen základní rysy italské gastronomie, ale především její zvláštnosti a výjimečné prvky, kterými se odlišuje od gastronomií jiných.

Specifikem italské kuchyně nejsou pouze typické a velmi dobře známé pokrmy, jako např. pizza, špagety, zmrzlina či sýry, ale bezpochyby také italský způsob úpravy potravin, vliv italské kuchyně na lidský organismus a v neposlední řadě také italský způsob stolování, který se v mnohém odlišuje od českého způsobu stolování. Italská gastronomie je také vhodná pro redukční diety a také k udržení zdraví a vitality.

Co je ještě pro italskou kuchyni specifické a proč je i přes její relativní jednoduchost tak přitažlivá, a to nejen pro Italy? Italové si dokážou vaření a stolování naplno užít a vychutnat, protože každé jídlo je bráno jako malá slavnost, při které se lidé rádi setkávají s přáteli a rodinou, konverzují o různých tématech. Z tohoto pohledu je možno italskou gastronomii nazvat zážitkovou.

Italská gastronomie se řadí k nejstarším gastronomiím v Evropě a její první stopy sahají do historie až k dobám Etrusků, Římanů a Řeků, kdy se jí nechala inspirovat dokonce francouzská gastronomie. Postupným rozdělováním celé Itálie na kraje, se každý kraj vyznačoval nejen svým jedinečným podnebím, odlišnými surovinami, ale především ve způsobu přípravy pokrmů. Již tenkrát vznikaly jedny z prvních kuchařek, které byly o mnoho let později přeloženy do několika světových jazyků.

Cílem této mojí práce je poukázat na nepochybnou výjimečnost italské gastronomie a čtenáři objasnit, proč podle mého názoru právem patří ve světě k těm nejznámějším a nejoblíbenějším.

1 ITÁLIE

Itálie je evropský přímořský stát, který se nachází na Apeninském poloostrově. Je součástí středozevního moře, ale nachází se zde i Jaderské, Ligurské, Jónské a Tyrhénské moře. Sousedí s Francií, Švýcarskem, Rakouskem a Slovinskem. Od těchto států je ohraničena pohořím Alpy s nejvyšší horou Mont Blanc 4 807 m nad mořem. Nachází se zde i pohoří Apeniny, které Itálii podélně rozdělují. Součástí Itálie jsou dva příměstské státy, a to Vatikán a San Marino [1].

V Itálii žije cca 60,6 mil. obyvatel. Jeho hlavním městem je Řím od roku 1870. Celý stát se rozkládá na ploše o rozloze 301 338 km². Nejdelší řekou je Pád, ta protéká severní Itálií. K Itálii patří dva ostrovy ve středozevnímoří, a to Sicílie a Sardinie [2].

Podnebí v oblasti Alp je mírného pásu, v okolí řeky Pád studené vnitrozemské a ve zbylé části se nachází středozevní klima, tzn. horká a suchá léta, mírné zimy bohaté na srážky [1, 2].

1.1 Rozdělení Itálie

Itálie se dělí na dvě velké oblasti, na severní a jižní. Ty se dále dělí na kraje:

- severovýchodní (Benátky, Veneto a Friuli, Trentino-Alto Adige),
- severozápadní (Lombardie, Valle d'Aosta a Piemont, Ligurie)
- střední (Emilia-Romagna, Florencie, Toskánsko, Umbrie, Marche).
- střední Řím a Lazio (Řím, Lazio)
- jižní (Neapol a Kampánie, Abruzzo, Molise a Apulie, Basilicata a Kalábrie)
- ostrovy Sicílie a Sardinie

Každá oblast má jinou krajinu, architekturu, dialekty, jídlo a také typickou podobu [1].

1.2 Zemědělství a potravinářství

Pro Itálii má velký význam tradiční zemědělství. Hlavními plodinami, které se v Itálii pěstují, jsou obiloviny (pšenice, žito, ječmen, oves, kukuřice, slunečnice, rýže), ovoce (citrusy, broskve, jablka, hrušky, vinná réva), zelenina (brambory, cukrová řepa, olivy), luštěni-

ny a sója. Pěstuje se zde i tabák. Italové vynikají ve sklizni vinné révy, až 9 000 tun ročně je dostává na první místo v tomto oboru z celého světa. Z tak vysoké produkce vzniká 57 000 hektolitřů vína, čímž se touto hodnotou může srovnávat pouze s Francií [1, 2].

Italští farmáři se také věnují chovu dobytka, převážně ovcí, prasat, skotu, drůbeže, koní, oslů, koz a dokonce i bourců morušových. V pobřežních oblastech převládá rybolov.

Nejvhodnějšími oblastmi pro zemědělství jsou Pádská nížina, Toskánsko, Apulie, Sicílie a Kampánie [1].

V potravinářském průmyslu Itálie převládají mléčné výrobky, víno, sladkosti, uzeniny a hovězí maso. V menší míře pak olivový olej, drůbeží maso, těstoviny, konzervovaná zelenina, mražené potraviny, cukr, ovocné šťávy, rybí výrobky a rýže. Mezi zpracované výrobky potravinářského průmyslu určené pro export jsou víno, výrobky na bázi obilovin, oleje a tuky, mléčné výrobky, výrobky ze zeleniny, nápoje a další [3].



Obr. 1 Italská gastronomie [4]



Obr. 2 Salát Caprese [5]



Obr. 3 Rozdělení Itálie na regiony [6]

2 TRADIČNÍ ITALSKÁ GASTRONOMIE

Italové velmi dbají na tradice, mezi které patří i příprava pokrmů. Proto jí věnují spoustu času. Tento vynaložený čas využijí pro svou kreativitu pro vznik netradičních pokrmů. Jižní italská gastronomie se považuje za jednu z nejzdravějších gastronomií na světě.

V Itálii vaří převážně ženy. Protože bydlí pohromadě dvě nebo i tři generace, může vařit matka, manželka nebo babička. Při velkých italských svátcích se stoluje převážně doma. Tyto oslavy mohou trvat i několik dní [7, 8].

Často se rodiny, přátelé a známí navštěvují a pozvání na oběd nebo večeři se neodmítá, protože je to považováno za neslušné. Pokud jsme pozvaní, je vhodné dbát na etiketu a přinést hostitelce květiny nebo malý dárek. Hostitelka nikdy neodbíhá od stolu a stoluje spolu se svými hosty, se kterými si povídá a popíjí víno. Italové při konzumaci nikdy nepospíchají, protože stolování je pro ně společenská událost [7].

Nejen, že v každém jídle je cítit láska, s jakou ho připravují, ale také trocha erotiky. Příkladem jsou taštičky Tortellini, které mají tvar venušina pupíku, Mozzarella, která má být pevná jako ňadra ženy a mnoho dalších [7].

Italská gastronomie není jednotná, každý kraj má své typické pokrmy. Protože byla Itálie často okupována, najdeme zde pokrmy z dob Etrusků, Římanů a Řeků. Italská gastronomie byla velmi ovlivněna židovskou, arabskou i francouzskou kuchyní. Díky těmto poznatkům ji řadíme mezi nejstarší gastronomie [9].

Mezi nejčastěji používané suroviny v italské gastronomii jsou těstoviny, rýže, sýry, maso, ryby a mořské plody, rajčata, olivový olej a salámy. Z nápojů vedou víno a káva. Jediněnou je však italská zmrzlina [2, 7, 8].

2.1 Stravovací den Italů

Běžný den Itala začíná brzy ráno, a to snídaní. Jediná část dne, kdy je možné dát si cappuccino nebo latte. Na snídani nejčastěji chodí do baru, kde jsou barmani již od půl sedmé ráno. Příprava kávy je velmi rychlá. Ke kávě se podává sladké pečivo, a to briošky čerstvé, anebo zabalené do celofánu. Často se káva konzumuje ve stoje u vysokého stolu. Italové v této části dne nejsou mnoho hovorní. V době přestávky na kávu je to naopak, vedou diskuze nebo si čtou noviny či časopis. Ta probíhá mezi 10. a 11. hodinou, kdy Italové větší-

nou pijí espresso. Pokud se jim v podniku líbí, položí na pult pár mincí a prohlásí „ci vediamo a pranzo“ neboli uvidíme se na obědě. Oběd probíhá na severu mezi 12. a 13. hodinou, na jihu kolem 14. hodiny. Pokud chodí na oběd domů, manželka manželovi zavolá, jakmile postaví vodu na těstoviny nebo hrnec na rizoto, aby muž dorazil domů na oběd včas. Pokud jíme v restauraci, najdeme zde často vitrínu, kde jsou vystavené předkrmy nebo si je můžeme vybrat u číšníka, který jezdí s vozíkem. Předkrmy se dělí do sedmi skupin:

- *Sott'aceto* – zelenina nakládaná v octě, např. cibulky, okurky, olivy nebo artyčoková srdíčka.
- *Sott'olio* – zelenina nakládaná v oleji.
- *Sotto sale* – solené předkrmy, např. olivy, sušená a nasolená rajčata, také syrová nebo vařená zelenina nakládaná v soli.
- *A base di carne* – předkrmy ze šunky, uzenářských výrobků, např. plátky trvanlivého salámu, čerstvé mortadely.
- *A base di pesce* – předkrmy z ryb, nejčastěji salát z plodů moře.
- *A base di formaggio* – předkrm obsahující sýr, je však vzácný, sýr se podává spíše na závěr stolování. Jako předkrm se podává mozzarella s olivovým olejem nebo trocha parmezánu.
- *A base di pane* – předkrmy tvořeny z pečiva.

Oběd je nejběžnější část dne vhodná k setkání s přáteli, kolegy, zákazníky či rodinou, kde se vedou dlouhé hovory na různá témata. Taková debata se může protáhnout do 3 hodin nebo dokonce do 4 hodin, než začnou zase obchody vytahovat rolety [9, 10].

Po obědě následuje aperitivo, což je ještě zastávka v baru na sklenku dobrého vína, které je silně chuťově čisté nebo pořádně sladké. Po příchodu domů se teprve začnou vymýšlet plány na večer, ať už kino, tanec či jiné aktivity. V tu dobu se také vymýšlí večere, která se podává až později, po kině, tanci atd. Typická večere je pizza o velikosti dlaně, aby se dala sníst na ulici, může být i klasické velikosti [9, 10].

2.2 Gastronomické vybavení kuchyně v Itálii

V každé kuchyni nesmí chybět toto gastronomické vybavení.

- hrnec na přípravu různých druhů těstovin o jiné době vaření, pánev na přípravu svěžích pokrmů, velký hrnec na dlouhé těstoviny nebo na vývary, cedník na těstoviny, pekáč s nepřilnavým povrchem, hrnec na kuskus, pánev s uchy na přípravu ryb, omelet, hrnec se sítím na těstoviny, hrnec na přípravu platýze, hrnec s vložkou na rybu, kdy se může ryba vařit ve vývaru, hrnec na smažení s košíkem, polodlouhý hrnec na rybu.
- trychtýřovitý cedník na prolisování omáček a polévek, jemný kovový cedník, sítková sběračka na vybírání kousků z fritézy, naběračka, obracečka, velká vidlička k obracení, vytahování a krájení pečeně, velká lžice na noky, děrovaná sběračka, malá paleta na vytahování pokrmu ze zapékací mísy, dřevěná lopatka s násadou na sázení a vybírání pizzy z pece.
- kráječ zeleniny, kontaktní opékač vafli, náčiní na tvarování paštiček z křehkého těsta, mačkadlo, pánev na kaštany, fritovací košíčky na hnízda, nůž na citron, struhadlo na muškátový oříšek, váleček na nudle, hmoždíř na bazalkové pesto, mlýnek na maso, kovová mísa, lis na citronové plátky, loupač ovoce, lis na brambory, lopatka na mouku, kráječ na rajčata, kleště na špagety, kleště na hlemýždě, škrabka šupin s dřevěnou střípkou, metlička na šlehání [10].



Obr. 4 Hrnec na přípravu
4 druhů těstovin [11]



Obr. 5 Snídaně Italů [12]

3 PRŮBĚH STOLOVÁNÍ

Každé italské jídlo je složeno z několika chodů

1. První chod – *antipasti*
2. Druhý chod – *primi piatti*
3. Třetí chod – *secondi piatti*
4. Příloha – *contorni*
5. Dezerty – *dolci*

1. První chod Antipasti jsou předkrmy. Mohou být studené i teplé. Studeným předkrmem může být např. naložená paprika, zapečená rajčata, omeleta s chřestem. Mezi teplé předkrmy bychom zařadili těstovinové speciality, marinované sardelky, kachní prsíčka v balsamiku. Oba typy předkrmů jsou podávány samostatně nebo formou rautu. Každý strávník si na talířek nabere tolik jídla, kolik sní a v misce s olivovým olejem si namáčí čerstvé pečivo. Jako čerstvé pečivo se nejčastěji podává domácí chleb [7, 9].
2. Jako druhý chod *primi piatti*, se podávají těstoviny. Ty se nikdy nepodávají jako hlavní jídlo nebo příloha. Italové těstoviny často sypou parmezánem. Ten se nehodí např. na Spaghetti alle Vongole – špagety se škeblemi nebo jinými dary moře. Dožadování posypání nevhodného pokrmu parmezánem je bráno jako společenský omyl, stejně nevhodné je přikusování chleba [7, 10].

Kromě těstovin lze podávat také risotto, Risi e Bisi (hustá rýžová polévka s čerstvým zeleným hráškem), Pasta e Fagioli (hutná polévka z fazolí a těstovin), Tortellini in Brodo (masové taštičky v hovězím vývaru), Farro (kroupové rizoto), bramborové nebo špenátové gnocchi a další [10].

Těstoviny se konzumují pouze za pomoci vidličky, která se drží v pravé ruce. Výjimkou jsou leváci, kteří mohou mít vidličku v levé ruce. Malé těstoviny se napíchnávají na vidličku, např. penne, rigatoni, ravioli, tortellini. Dlouhé těstoviny se na vidličku namotají a jako jedno sousto konzumují. Lžička se nikdy u těstovin nepou-

živá, je určena pouze na polévku. Ubrousek papírový nebo lněný si necháváme po celou dobu stravování u sebe, protože nám slouží na všechny chody. [7, 13, 14]

3. Hlavní chod *secondi piatti* se podávají rybí pokrmy (*secondi di pesce*) nebo masové pokrmy (*secondi di carne*). K hlavnímu chodu Italové podávají zelený salát, chléb, nebo vůbec nic. Ale v restauracích jako přílohu najdete hranolky (*patate fritte*), opékané brambory (*patate arrosto*), polentu a různé druhy zeleniny (*verdure*). Jako přílohu však nikde nenajdeme rýži nebo těstoviny [7, 10].
4. Jako dezert podávají Italové přes všední den ovoce, které konzumují příborem kromě hroznového vína a třešní, ty mohou vzít do rukou. Dezerty jako moučníky konzumují pouze v neděli. Může se kromě ovoce podávat také sladké pečivo, zmrzlina nebo kousek sýra [7].
5. Na závěr podávají kávu (*caffè*) nebo digestiv. Jako káva se podává espresso, pokud do něj chceme trochu mléka, objednáme si *caffè macchiato* (s mlékem) nebo *caffè con panna* (se šlehačkou). Silnější espresso se nazývá *caffè ristretto* a káva s destilátem nebo likérem je *caffè corretto*. Jako destilát může být použita grappa nebo anýzovka [7, 10].

Italové jako aperitiv před jídlem podávají Prosecco, bílé víno nebo likér. Jako digestiv Italové pijí nejčastěji z alkoholických nápojů brandy, Bitters, kořalku nebo pivo. Z nealkoholických nápojů ovocné šťávy [9].



Obr. 6 Lasagne [15]

4 POTRAVINÁŘSKÉ SUROVINY A POKRMY Z NICH

Mezi nejčastěji používané suroviny v italské gastronomii patří maso, mléčné výrobky, obiloviny, ovoce, zelenina, pochutiny a nápoje.

4.1 Maso

V Itálii se nejčastěji konzumuje maso ryb, drůbeže (kuře, slepice), v menší míře jehněčí a telecí maso. V malé míře konzumují červené maso. Což vede k prevenci proti kornatění tepen, rakoviny tlustého střeva a konečníku, srdečně-cévního onemocnění. Nejčastěji maso upravují grilováním nebo pečením. Grilování probíhá většinou šetrným způsobem, aby nevznikaly karcinogenní látky. To umocňují navíc přidáním bylinek, které zabraňují tvorbě rakovinotvorných látek, např. rozmarýnem. Italové zkonsumují asi 450 g masa týdně. Je však často podáváno se zeleninou bohatou na antioxidanty [7, 9, 10].

4.1.1 Hovězí maso

Hovězí maso se v Itálii konzumuje v menší míře. Nejčastěji se chovají tyto dva druhy skotu, a to Chianský a Maremmanský [10].

Chianský skot

Tento druh skotu si cenili již Etruskové a Římané pro maso, ale také pro jeho porcelánově bílou, osrstěnou kůži. Dnes je Italy považován za nejhodnotnější masné plemeno. Toto plemeno je velké, má lehkou hlavu, krátké rohy a dlouhé tělo s širokou partií hřbetu a beder. Chov je prováděn ve volné přírodě, což se odráží ve kvalitě masa. Toto maso není tučné, ale ani suché. Je velmi jemné a aromatické. Díky jeho jemnosti při přípravě T-bona stačí dát krátce na rošt s dřevěným uhlím a může se konzumovat skoro syrové. Nejčastěji se tedy griluje a podává jako steak [10, 16].

Maremmanský skot

Postava tohoto skotu je robustní. Dříve se používal tento skot jako tažné zvíře. Býci mají zakroucené rohy jako pŕlměsíc a mohou dosahovat délky až 1 m. Krávy mají rohy zahnuté jako liru. Jejich dobytčata mají typickou šedou barvu a velké rozložené rohy. Dnes se chová převážně pro jeho jemné a chutné maso [10].

Dělení hovězího masa v Itálii

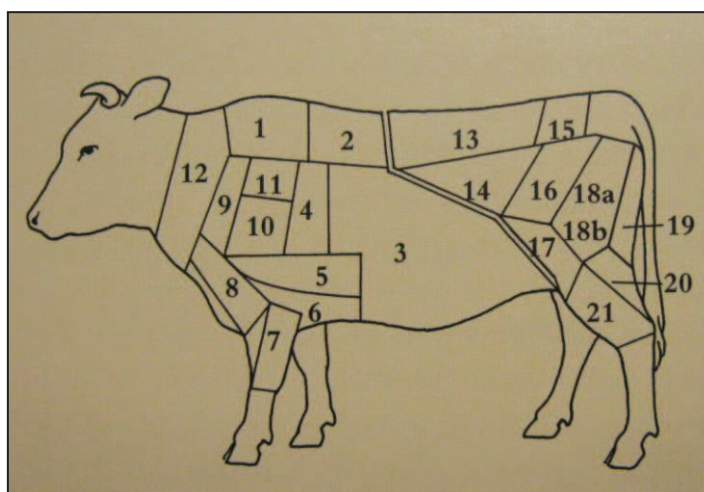
Hovězí jatečně opracované tělo se v Itálii dělí na tyto části:

Quarto anteriore (přední čtvrt')

- | | |
|---|---|
| 1 <i>Costata</i> : krk (karb) | 7 <i>Muscolo anteriore</i> : přední klička |
| 2 <i>Sottospalla</i> : podplečí a vysoký roštěnec | 8 <i>Polpa dis palla</i> : plec, přední část |
| 3 <i>Pancia</i> : bok bez kosti | 9 <i>Girello dis palla</i> : kulatá plec |
| 4 <i>Fesone di palla</i> : vysoké žebro | 10 <i>Copertina</i> : velká plec, dolní část |
| 5 <i>Reale</i> : hrudí | 11 <i>Copertina di sotto</i> : velká plec, horní část |
| 6 <i>Petto</i> : hrudí | 12 <i>Collo</i> : krk |

Quarto posteriore (zadní čtvrt')

- | | |
|------------------------------------|---|
| 13 <i>Lombata</i> : nízký roštěnec | 18 a) <i>Fesa</i> : spodní šál |
| 14 <i>Filetto</i> : svíčková | b) <i>Sottofesa</i> : spodní šál |
| 15 <i>Scamone</i> : květová špička | 19 <i>Girello</i> : část vrchního šálu |
| 16 <i>Fianchetto</i> : předkýti | 20 <i>Campanello</i> : spodní šál |
| 17 <i>Noce</i> : předkýti | 21 <i>Muscolo posteriore</i> : zadní klička |



Obr. 7 Bourání hovězího masa [10]

Používají se také dršťky neboli předžaludky přežvýkavců. V Lombardii je za ně považována část tenkého střeva telat a hovězího dobytka. V Laziu je považováno za dršťky celé tenké střevo. Mohou být předkrmem nebo hlavním jídlem. Obsahují mnoho minerálních látek, převážně fosfor a vápník. Nemůžou se konzumovat často, pro svůj vysoký obsah cholesterolu [9, 10, 17].

4.1.2 Vepřové maso

Dříve se prasata chovala velmi často a jejich maso bylo velmi oblíbené. Ještě dnes se v některých rodinách objevuje domácí výkrm a za pomoci přizvaného řezníka a uzenáře se prase porazí a zpracuje. Tato tradice se dodržuje např. v Basilicatě. Tam jsou vepři krmeni výhradně přírodní stravou, a to boby, kukuřicí a žaludy. To se pak promítá do chuti masa. Veškeré maso se zpracovává na speciality nebo salámy a uzeniny, které jsou vyráběny z celého kusu masa. Vnitřnosti se také zpracovávají, např. krev s rozinkami a piniovými semeny sanguinaccio, to je jako naše krvavá tlačinka, pan de frizze – sladký chléb se škvarky, musetto – klobása na vaření a další. Tato klobása se připravuje z jemně mletého libového vepřového masa ochuceného bílým vínem nebo marsalou, přidá se kůže a rypák, bohatě se okoření muškátovým oříškem, skořicí, koriandrem, novým kořením a pepřem. Takto připravené dílo se naráží do hovězích střev, čímž udává jeho podlouhlý kuželovitý tvar. Nejčastěji se vyrábí klobásy, které jsou konzervovány vrstvou vepřového sádla. Toto sádlo působí jako izolant a zároveň neovlivňuje její chuť a složení [16, 17, 19, 20].

Vepřové maso obsahuje vysoký obsah bílkovin, dostatečné zastoupení esenciálních nenasycených mastných kyselin, vitaminy skupiny B (B_1 , B_{12}), minerální látky (železo, fosfor, vápník, draslík). Je lehce stravitelné, chuťově specifické, kulinářsky a technologicky dobře zpracovatelné [16, 17, 18].

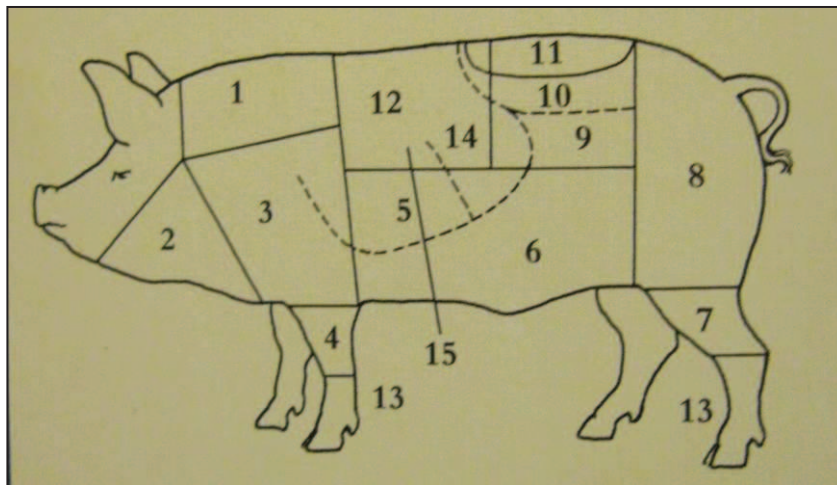
Tab. 1 Nutriční hodnoty vepřového masa [9]

Vepřové maso	Voda [%]	Bílkoviny [%]	Tuk [%]	Sacharidy [%]
Libové	72,3	21,7	6,3	0,4
Tučné	49,0	15,1	35,0	0,3
Velmi tučné	34,4	9,2	56,0	0

Dělení vepřového masa v Itálii

Vepřové jatečně opracované tělo se v Itálii dělí na tyto části:

- | | |
|---|--|
| 1 <i>Capicollo, Coppa</i> : krkovice | 9 <i>Lonza, Lombo</i> : bederní část pečeně |
| 2 <i>Guanciale</i> : lalok | 10 <i>Filetto</i> : panenka |
| 3 <i>Spalla</i> : plec | 11 <i>Nodino</i> : pečeně s panenkou |
| 4 <i>Geretto anteriore</i> : přední koleno | 12 <i>Costoletta, Costina, Braciola</i> :
hrudní pečeně |
| 5 <i>Costine di petto, Puntine di petto</i> :
přední žebírka | 13 <i>Zampetto, Piedino</i> : nožička |
| 6 <i>Pancia, Pancetta</i> : bůček | 14 <i>Puntine</i> : střední žebro |
| 7 <i>Geretto posteriore</i> : zadní koleno | 15 <i>Lardo</i> : hřbetní sádlo |
| 8 <i>Cosciotto, Prosciutto</i> : kýta (šunka) | |



Obr. 8 Bourání vepřového masa [10]

Italská plemena prasat

- *Cinta senese* – pochází od Sieny, jejich vzrůst je malý a chov se provádí ve výbězích, pro vysoké náklady nejsou vhodná do velkých vepřinů, protože mají sklon k tloustnutí a v tkáních se jim ukládá tuk. Nejčastěji se nachází v Sieně, Florencii a Grossetu. Patří však mezi ohrožená plemena [10, 18].
- *Calabrese* – původ z Kalábrie, chovají se volně v lesích, kde si sami zajišťují stravu. Dělí se ještě na tři podskupiny – Reggitana, Cosentina a Catanzarese.
- *Casertana* – již od 19. století se toto plemeno chovalo v kampánských provinciích. Dnes je toto plemeno na ústupu, můžeme se s ním setkat v oblasti Beneventu v malých farmách.
- *Mora romagnola* – dříve se toto plemeno chovalo v provinciích Forlì a Ravenna. Nyní se někteří farmáři snaží toto plemeno zachovat.
- *Siciliana* – nachází se převážně na Sicílii. Prasata tohoto plemene nyní žijí ve volné přírodě v oblastech, které jsou těžko dostupné jako Madonia a Nebrodi.
- *Large white italiano* – je původem z Británie. Jedná se o růžovobílá prasata, která dobře snáší velkochovy a intenzivní výkrm. Název tohoto plemene vznikl díky křížení britského druhu s italskými druhy prasat [10].

4.1.3 Drůbeží maso

Kuřata, jak je známe dnes, se vyvinula z ptáků žijících v oblasti Malajsie. Jejich zdomácnění nastalo již před 4000 lety. Jejich původcem byl kur Bankivský. Velmi důležitou roli hrál chov těchto zvířat. Pokud je chov uzpůsoben přírodním podmínkám tohoto druhu ptactva, je kvalita, chuť a vůně jeho masa na vysoké úrovni. Jsou-li zvířata chována v uzavřených velkochovech, ztrácí některé typické vlastnosti masa [10, 16].

Maso drůbeže se konzumuje velmi často. Jedná se o bílé maso, které neobsahuje mnoho vaziva ve svalovině, proto je jeho maso vláknité, křehké a lehce stravitelné. Je skvělým zdrojem na živočišné bílkoviny, železa, fosforu, zinku, sodíku, draslíku, vitamínu skupiny B a obsahuje pouze 5 % tuku. U hus a kachen jsou hodnoty tuku vyšší.

Z vnitřností jsou nejhodnotnější drůbeží játra, jsou skvělým zdrojem vitamínu B₁₂. Ten napomáhá ke zdravé pokožce a ochraně organismu proti infekcím [10, 16].

Italové kuře připravují rožněním, dušením nebo pečením. Typickým pokrmem je kuře s lanýži. Nejprve se kuře očistí a pro urychlení jeho přípravy je vhodné, abychom odstranili páteř. Tu vyřízneme pomoci nože nebo vystříháme pomoci nůžek na drůbež. Rychlejší příprava nám zajistí, že maso zůstane šťavnaté. Můžeme použít bílé lanýže ale i černé. Ty nakrájíme na lupínky, které umístíme pod kůži kuřete. Takto upravené kuře zabalené v alobalu necháme několik hodin odležet v chladu. Poté jej pečeme asi hodinu. Hotové kuře po rozbalení alobalu provoní místnost typickou vůní lanýžů [35].

Krocán

Tento druh byl chován jako první Aztéky v Mexiku. Díky Španělům se stal velmi oblíbeným druhem drůbeže v Evropě, hlavně ve Francii, Itálii a Anglii. V Itálii se stal slavnostním pokrmem na Vánoce [10, 16].

Má libové maso bohaté na bílkoviny, vitaminy skupiny B (hlavně niacin), minerální látky jako zinek, fosfor, draslík, hořčík a železo [16, 21].

Husa

Chov hus má již dlouho historii. Byly často konzumovány hlavně židovskými občany, kteří nesměli jíst vepřové maso. Jejich chov nebyl náročný, stejně jako u produkce vepřového masa. Z husy se dá zužitkovat velká část produktů, peří se použije do peřin, maso se zpracovává v gastronomii a z jater se vyrábí paštika či jiné pokrmy. Husa je však hodně tučná, proto se musí pořádně propéct a neměla by se konzumovat příliš často. Pokud se ale správně zbaví tuku, je její maso lehké a křehké. Je také bohatá na bílkoviny, vitaminy skupiny B a minerály [10, 16].

Dnes se husy chovají hlavně kvůli játrům. Také z ní Italové připravují husí salám, vyrobený z husího masa a husího sádla, tato směs se naplní do kůže z krku husy a pečlivě zaváže.

Husa se stala v Itálii velmi oblíbeným pokrmem na Vánoce. Připravuje se pečením buď celá, nebo po částech [10].

4.1.4 Skopové maso

V Itálii se stále drží způsob chovu přirozený neboli pastevectví. Kdy stáda ovcí jsou v letních měsících vyhnána do horských luk, kde se živí trávou a bylinkami. V chladných měsících se seženou do údolí. Dnes již tento způsob pomalu upadá. Je velmi náročný a pastevci jsou často odloučeni od rodin několik měsíců. Tento způsob se však podepisuje na kvalitě masa a vůni mléka [10].

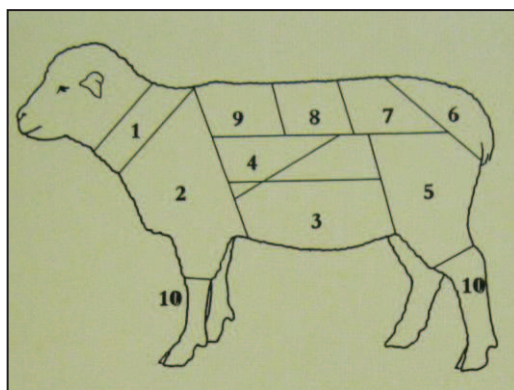
Ovce se chovaly již od dávných dob nejen pro maso, ale také pro vlnu, která sloužila k výrobě oděvů pro přežití v zimním období, výrobu příkrývek a dalších tkanin. Z mléka se vyráběly sýry. Pro obyvatele měly ovce a jehňata vysokou hodnotu, protože se dala zužitkovat velká část jatečného těla i s vnitřnostmi. Nejvíce je toto maso rozšířeno ve střední a jižní Itálii [10, 18].

Dělení skopového masa v Itálii

Skopové jatečně opracované tělo se v Itálii dělí na tyto části:

- | | |
|------------------------------|---|
| 1 Collo: krk | 7 Costolette lambori noc filetto:
kotlety se svíčkovou |
| 2 Spalla: plec | 8 Costolette primarie: kotlety ze
hřbetu |
| 3 Pancia, petto: bok | 9 Costolette secondarie: kotlety ze
šrůtky |
| 4 Costine, puntine: žebírka | 10 Piedino: nožičky |
| 5 Cosciotto accorciato: kýta | |
| 6 Sella: hřbet | |

(4, 8 a 9 Costolette scoperte: očištěné kotlety bez kosti)



Obr. 9 Bourání skopového masa [10]

Druhy jehněčího masa

- *Agnello di latte* – neodstavené jehně ve stáří 3 až 4 týdnů, jeho maso je jemné s nevtíravou chutí, upravuje se často rožněním.
- *Agnello* – jehně ve stáří 9 až 12 týdnů, váží do 15 kg. Maso je stále jemné, proto je vhodné na rožnění.
- *Agnellone* – jedná se ještě o jehně ve stáří 6 měsíců, maso má již typickou kořenitou chuť. Je vhodné na dušení nebo pro omáčky na těstoviny.
- *Montone* – jde o kastrovaného berana neboli skopce. Jeho maso chutná lehce po zvěřině. Konzumuje se v Itálii velmi zřídka.
- *Castrato* – jedná se také o kastrovaného berana. Je podobný jako Montone.
- *Pecora* – značí se jí dospělá ovce neboli bahnice. Má ostřejší chuť masa, a pokud není příliš stará, připravují se z ní chutné pokrmy [10].

4.1.5 Kozí maso

Kozy mají také svou historii v Itálii. Italové si kozy pořizovali zároveň s prasetem. Zajišťovaly rodinám příjem peněz, které získaly prodejem mléka a mléčných produktů. Jejich chov a konzumace se objevuje hlavně ve střední a jižní Itálii. Kde je Italové chovají pro mléko, ze kterého vyrábějí typické aromatické sýry. Ty mohli konzumovat sami nebo si tím zajistit další skromný příjem. Kozí maso nemá ostrou chuť, chutná spíše po zvěřině, především mladých zvířat. Kůzlečí maso se připravuje velmi často, jedná se zejména o kusy 4 až 6 týdnů staré, o hmotnosti 5 až 8 kg. Jejich maso má bílou barvu, je jemné a lehce stravitelné, proto se řadí mezi dietní delikatesu. Obsahuje 20 % bílkovin, 70 % vody a jen 4 % tuku. Italové ho připravují jako tradiční velikonoční pokrm. Kozí maso se často využívá do uzenin. Má velmi podobné vlastnosti jako skopové maso. Proto je možné zvolit kulinární úpravu podobnou jako na tento druh masa [10, 16, 18].

4.1.6 Maso lovné zvěře

Zvěř žije volně v přírodě v odlehlých oblastech, kde je těžko přístupný terén. Italové loví rádi divou zvěř, převážně divoké prasata. Jejich maso je aromatictější než maso prasat domácích. Nejčastěji z něj vyrábějí aromatickou šunku, lovecké klobásy nebo chutný salám.

Tyto klobásky se mohou konzumovat syrové nebo sušené na vzduchu, vložené do oleje nebo sádla [10].

Maso zvěřiny je tmavě červené. Má lehce nasládlou chuť a vůni. Obsahuje více bílkovin než maso jatečných zvířat. Jejich maso obsahuje 20 % bílkovin, 70 % vody a 1 – 3 % tuku. Je bohatá na minerální látky a vitaminy skupiny B [10, 16, 17].

Pro lepší stravitelnost a technologickou úpravu tohoto masa, je velmi důležité zrání masa. Zrání probíhá v chladné, suché a dobře větrané místnosti. Aby se zabránilo hnití a docílilo zvýraznění chuti masa [16].

Loví se také divoké kachny, čírky, hvízdáci eurasijští, poláci chocholačky, sluky, lysky černé, kolihy, chřástalové a další. Po ptácích se může střílet pouze za letu, nikoliv po plujících na vodě [10].

4.1.7 Rybí maso

Lov ryb je jedna z velmi důležitých profesí, kterou se živí celé rodiny na pobřeží Itálie. Má také již dávnou historii. Dříve kolem 19. století se však část úlovku musela odevzdávat jako daň naturální. V oblastech, kde je voda spíše sladká, nalezneme štiky, kapry, jesetery, pstruhy, líny, candáty a další. V mnoha místech se vytvořil umělý chov ryb pro běžné sladkovodní druhy, ale také např. pro jesetery, úhoře atd. Jeho výhody se odvíjejí při výrobě kvalitního kaviáru, jen v malém množství [10, 22].

Mezi sladkovodní druhy ryb patří

- **Pstruh** (duhový, lososový, potoční) – velmi oblíbená ryba, volně v přírodě se již už nevyskytuje, pouze v umělých chovech. Často se grilují, nakládají nebo smaží na pánvi.
- **Sih a maréna** – cení se kvůli jejímu jemnému masu, měří jen 30 cm. Je vhodná na jakoukoliv kulinární úpravu.
- **Okoun říční** – jedna z velmi oblíbených ryb, k dostání na trzích s rybami, má však větší množství kostí. Tato ryba se často peče, smaží nebo použije jako předkrm.
- **Lipan** – velmi vzácná ryba, žije pouze v čirých a čistých vodách. Má jemnou chuť po tymiánu a měla by se připravovat šetrně, pro zachování její výjimečné chuti.

- **Jeseter** – divoce žijící se už nevyskytuje, pouze v umělých chovech. Nejčastěji se chová zvláště pro jeho jikry, ze kterých se vyrábí kaviár. Jeho maso je tučné, je vhodné na gril, pečení anebo smažený na pánvi. Je to velmi chutná ryba.
- **Plotice** – chuť jejího masa připomíná štika, není však tak pevné a aromatické.
- **Lín** – jedná se o kaprovitou rybu, její maso je jemné a nasládlé. Upravuje se pečením nebo smažením.
- **Úhoř** – sladkovodní úhoř je tučnější než mořský. Podává se grilovaný nebo s omáčkou.
- **Parma** – její maso je velmi chutné. Nutná je ale jeho tepelná úprava, za syrová je tato ryba jedovatá.
- **Kapr** – traduje se, že v umbrijských vodách jsou nejtlustší kapři. Často se připravují pečením [10].

Mezi mořské druhy ryb patří

- **Pražma** (bílá, zlatá, mramorová) – tuto rybu upravují pečením, grilováním na dřevěném uhlí.
- **Sardinka a sardel** (ančovička) – je to malá sledoovitá rybka, její maso je tučné. Nejlépe chutná na grilu pokapaná citrónovou šťávou nebo je také vhodná ke konzervaci v octě nebo v oleji.
- **Pilobřich, „ryba sv. Petra“** – má vynikající chuť. Patří však k drahým rybám. Nejlépe je ji připravovat na grilu, pro uchování její výjimečné chuti.
- **Okoun mořský** – je to nejoblíbenější ryba v Itálii. Má jemné pevné maso, je tedy vhodná na jakoukoliv kulinární úpravu. Obvykle se připravuje v solném plášti nebo v alobalu.
- **Parmice** – je vhodná na přípravu jemných omáček na těstoviny obdobně jako losos. Upravuje se ale také pečením, grilováním, vařením nebo jako součást rybí polévky.
- **Cípal** – používá se převážně na výrobu kaviáru, je to poměrně drahý druh ryby. Na Sicílii je však považována za delikatesu pro její chutné maso.

- **Úhoř** – není tak tučný jako sladkovodní úhoř. Může však žít i ve sladké vodě. V mnoha oblastech Itálie je tradičním vánočním pokrmem.
- **Losos** – má růžové jemné maso, velice chutný čerstvý, ale i jako uzený nebo grilovaný. Může se použít k přípravě omáček k těstovinám.
- **Žralok** – tyto ryby v jaderském moři nejsou tak lahodné, jako v jiném. Dnes se již nevyskytuje na jídelníčku. Pokud ano, je nazván jako mořské telecí.
- **Kambala** – patří do řádu platýsů. Plátky z této ryby se mohou opékat nebo dusit v omáčce.
- **Ďas mořský** – tato ryba žije na dně moře. Je velmi žádaná pro její vynikající chuť připomínající humra. Její ocasní část je téměř bez kostí.
- **Jehlice** – druh z čeledi jehlicovitých, nejčastěji lovena v období od září do ledna. Má štíhlé protáhlé tělo, může dorůst až do jednoho metru. Její maso je jemné a pevné, má modrozelené kosti, je vhodná pro kulinární úpravu dušením.
- **Tuňák** – je to velmi oblíbený a chutný druh ryby, který je možné konzumovat v syrovém stavu nakrájeném na plátky, popř. grilovaná. Také se nakládá do octu nebo oleje, v této formě se používá na přípravu kořeněných omáček nebo k těstovinám.
- **Makrela** – je to velmi oblíbená ryba v celé Itálii, nejen pro její chuť, zdravotního hlediska, ale hlavně pro její cenovou dostupnost. Nevýhodou této ryby je, že se rychle kazí [10].

Čerstvé ryby můžeme zakoupit na trhu. Musíme si však dát pozor na jejich čerstvost. Čerstvá ryba má čisté a tzv. živé oko, nesmí být zakalené, pokud zatlačíme palcem na tělo ryby, otlak by měl rychle zmizet, to značí jeho pružnost a pevnost, její žábry by měly být červené a neměla by zapáchat tzv. rybinou [9, 10].



Obr. 10 Jehlice [23]

4.1.8 Plody moře

Jsou to živočichové, kteří žijí v moři a neřadí se do skupiny ryb. Dělí se na koryše (krevety, langusty, krabi), mušle (slávky, hřebenatky svatojakubské, zaděnky), plže (přilipky, ostranky jaderské) a hlavonožci (chobotnice, sépie). Nejlépe chutnají, když jsou plody moře čerstvé. Vyniká jejich typická mořská chuť a není zapotřebí tolik koření. Pro kulinární úpravu se volí šetrné úpravy jako vaření v páře, pozvolné vaření ve vývaru nebo grilování [10].

Krabi se chytají pomocí klece, která se vleče po dně moře. Jsou chráněni tvrdým chitínovým krunýřem, který poskytuje ochranu proti sněžení predátory či člověkem, ale také zabraňuje řádné kulinární úpravě. Krunýř samičky svlékají jednou do roka, a to na podzim. Samečci tento krunýř svlékají až dvakrát do roka, a to na jaře a na podzim. Proto jsou žádanější samečci krabů než samičky [9, 10].

Plody moře obsahují mnoho hodnotných bílkovin s jódem a dalšími stopovými prvky, také nenasycené mastné kyseliny.

Mušle se před kulinární přípravou musí řádně očistit pod tekoucí vodou, ostrým nožem se z ní odstraní vousy, kterými se pevně drží pevných ploch, nesmíme však mušli poškodit. Proplachujeme tekoucí vodou tak dlouho, dokud nebude voda čirá. Pak teprve vložíme mušle do hrnce. Nejoblíbenější jsou slávky, ty se chovají v malém moři, který je součástí Jónského moře mezi tzv. podpatkem a podrážkou. Tyto mušle se živí minerálními látkami a řasami, které moře přináší. Slávky jsou vouskami přichycené na síťce, která se v době sběru pouze vytáhne z vody. Dorůstání slávek trvá 12-14 měsíců [10].

Druhy mořských plodů

Korýši

- **Krevety** (*scampo*) – krevety, humři a langusty jsou příbuzní, proto se v kulinární přípravě nerozdělují. Připravené na grilu jsou delikatesou. Jsou však vhodné i do rybích polévek.
- **Strašek kudlankový** (*canocchia*) – jedná se o protáhlého ráčka. Připravuje se vařením s petrželkou, česnekem a citronovou šťávou. Může se však použít do rybích polévek nebo do salátu s mořskými plody.

- **Krab** (*granchio*) – použití se rozděluje dle jejich velikosti. Menší se používají do rybích polévek nebo na náplně. Větší se podávají jako specialita, jejich maso je ochuceno solí a citronovou šťávou. Samička kraba se připravuje vařením s olejem, citronem, solí, pepřem, petrželkou a česnekem. Samečci se připravují namáčením do rozšlehaného vejce a smaží na prudce rozpáleném oleji.
- **Krab pavoučí** (*grancevola*) – tento druh kraba se vaří vcelku. Po uvaření se sundá krunýř ze zad a vybere se maso z těla i klepet [10].

Mušle

- **Slávky** (*cozza, mitilo*) – dříve se jedly syrové, dnes se vaří ve vývaru. Jejich maso se velmi hodí k těstovinám.
- **Hřebenatky svatojakubské, Jakubky** (*capasanta, conchiglia di San Giacomo*) – může se připravovat dušením v bílém víně, použít jako náplň do mas, salátů s plody moře. Jsou velmi oblíbené v celé Itálii.
- **Zaděňky** (*vongola, arsella*) – často se podávají s těstovinami nebo samostatně jako hlavní jídlo.
- **Datlovky** (*dattero di mare*) – tyto mušle obsahují kyselinu, díky které jsou schopny zavrtat se do skály velmi pevně, proto jejich sběr není jednoduchý. Tvarem a barvou připomínají skutečné datle. Mohou se konzumovat syrové.
- **Břitka** či **střenka** (*cannolicchio, cappalunga*) – tvarem jsou velmi podobné břitvě i svou ostrostí. Proto by si člověk měl dávat pozor, při jejich otevírání. Jsou vhodné pro grilování, ale také do těstovinových salátů s mořskými plody [10].



Obr. 11 Hřebenatky [24]

Plži

- **Mořský šnek** (*lumaca di mare*) – zde se zahrnují plážovky, surmovky a další. Maso těchto plžů je pevné, aromatické, špatně se však vytahuje z ulity [10].

Hlavonožci

- **Sépie** (*seppia*) – je menší než chobotnice a má o dvě chapadla více, tedy deset. Kulinárně ji můžeme upravit plněním, smažením, grilováním nebo dušením. Její barvivo, které obsahuje, se často používá k obarvení těstovin nebo rýže.
- **Kalmar** (*calamaro*) – tvar jeho těla připomíná torpédo s deseti chapadly. Kulinárně se upravuje krájením na malé kousky, které se mohou smažit nebo skvěle doplňují salát s plody moře [10].

4.1.9 Uzenářské výrobky a speciality

Jak je to u sýrů, označují se uzenářské výrobky také zkratkou DOC (Denominazione di origine controllata). To je ochranné označení původu potraviny [8, 10].

Uzenářské výrobky Italové vyrábějí hlavně z nasoleného syrového masa, které se nevaří. Dochutí se a narazí do střev. Takto připravené se zavěsí a nechají zrát na horkém vzduchu. Sůl z masa odjímá vodu, čímž se zabrání pomnožení mikroorganismů. Tuk, který maso obsahovalo, nebo se doplnil, zajistil rozšíření aroma do celého produktu. V letních měsících Italové nechávají salám zrát pár dní až dva týdny při teplotě 20 °C, při kterém dojde zaschnutí povrchu a vytvoření požadované plísně. Po tomto procesu následuje studené sušení při maximální teplotě 15 °C po dobu 3 - 6 měsíců. Při tomto zrání je důležité také korigovat proud vzduchu. Po nakrojení jsou vidět jeho součásti, od růžového masa po bílý tuk a další části [9, 10].

Uzenářské výrobky se nejčastěji vyrábí z libového vepřového masa, ale i z divočáka, často smíchané s hovězím, obsahují minimálně 10 % bílého vepřového sádla, 25-40 g soli na kilo syrového masa, pepř, papriku nebo čili papričky, česnek a víno [10].

Při zrání bylo důležité vybrat nejvhodnější místo, které splňuje všechny potřebné faktory, jako teplota, vlhkost a síla větru [10].

Prosciutto di Parma

Mezi nejznámější šunky patří Prosciutto di Parma. Tato šunka je označena ochranou značkou DOC. Tuto směrnici kontroluje konsorcium. Kontrola začíná již u chovu prasat, jejichž jatečně upravená těla mají být použita na výrobu této šunky. Prasata jsou krmena syrovátkou, která vzniká při výrobě parmezánu, krmným ječmenem, kukuřicí a ovocem. Poráží se v deseti měsících, pokud mají předepsanou hmotnost 160 kg. Nutná je také jejich tučnost, která bude zajišťovat jemnost a pevnost růžového masa, ale také za doby zrání chrání šunku před vysušením [8, 10, 25].

Vyrábí se tak, že vepřová kýta o váze 10 - 11 kg se několikrát nasoluje a uskladní při teplotě 0 - 4 °C. Nasolením se z masa odstraní voda, nasolené maso se válcuje, aby se sůl dostala až mezi jeho vnitřní vlákna. Po odstranění většiny vody se nekrytá část kýty vlastní kůží natře pastou ze sádla, rýžové moučky a pepře, která nahradí chybějící ochranou kůži proti vysychání. Takto upravená kýta se nechá 10 - 12 měsíců zrát, přičemž se její hmotnost sníží na 7 kg. Může zrát i déle, kdy bude její chuť jemnější a výraznější [10].

Polovina produkce, kterou vykostí, se vyváží za hranice Itálie. Druhou polovinu zkonzumují Italové sami.

V Itálii se podává pouze s bílým chlebem nebo s tyčinkami grissini, také s čerstvým melounem nebo se zralými fíky. Vhodně jej doplňuje i chřest na másle. Musí se vždy krájet na tenké plátky, aby se rozvinulo plně její aroma [9, 10].

Culatello

Tato uzenina je podobná parmské šunce. Začalo se vyrábět v oblasti Zibella. Vyrábí se pouze z vnitřní části vepřové kýty, kde je měkká a jemná svalovina. Prasata na výrobu této šunky musejí být krmena pouze otrubami, syrovátkou, kukuřicí a ječmenem. Jejich váha musí být minimálně 180 kg a porážejí se ve stáří 14 měsíců. Jejich kýta váží 15 kg, ale na výrobu Culatella se použije pouhé 4 kg [8, 10].

Malá hruškovitá jádra kýty se ošetří solným lákem a narazí do prodyšné kůže připomínající střevo. Následuje sušení a zrání po dobu 14 měsíců. Jeho chuť je lahodná a velmi jemná.

Můžeme ji podávat jako předkrm na chlebu, pro zdůraznění její chutě se z ní stáhne kůže a maso se nechá marinovat ve víně. Víno můžeme použít červené i bílé [8, 10].

Mortadella

Pochází z oblasti Bologna. Patří mezi nejznámější italské speciality.

Vyrábí se z mletého vepřového masa, do kterého jsou přidány nudličky tuku. Ty tvoří v uzenině pro ni typickou mozaiku. Je možné použít i další druhy masa přimíchané k vepřovému, jako hovězí, telecí, oslí a koňské. V některých oblastech se přidávají dršťky, kůže ze slaniny nebo škvarky. Obvykle se zjemňuje vínem, dochutí kořením např. kuličky pepře, česnekem nebo pistáciemi. Každá výrobná má svoje tajné směsi koření, kterými dochucují.

Masová hmota se naplní do umělého střeva, zlehka a pomalu se povaří. Krájí se na tenké plátky, aby vyniklo její aroma. Tento produkt ve tvaru válce váží mezi 0,5-10 kg [8, 10].

Pancetta

Jedná se o prorostlou část vepřového boku. Je k dostání syrová, uzená nebo sušená. Nejčastěji dochucena pepřem, hřebíčkem, muškátovým oříškem, skořicí a kuličkami jalovce [10].

Coppa

Původem je z oblasti Ascoli Piceno. Vyrábí se z nakládané vepřové hlavy, slaniny, pepře, muškátového oříšku a pomerančové kůry. Mohou se přidat také piniové semena nebo mandle. Tato směs se sroluje, sváže a naplní do střeva. Jeho zrání netrvá dlouho, již druhý den je možné produkt konzumovat. Jeho trvanlivost je pouhých 30 dní, po uplynutí této doby ztrácí své typické aroma [10].



Obr. 12 Prosciutto di Parma [26]

4.2 Mléčné výrobky

4.2.1 Sýry

Sýr má velmi dlouhou historii, sahá až do dob starověku. Již tehdy zjistili, jak je mléko výživné a pilo se tehdy čerstvé. Dříve se vyráběly z žaludků mladých zvířat vaky, do kterých bojovníci nalévali mléko pro uhašení žízně. Tyto vaky z žaludků obsahovaly trávicí enzymy proteázy, které srážely mléko na bledou, lehce nakyslou tekutinu, ve které plavaly husté chuchvalce bílé sraženiny. Ke vzniku těchto sraženin přispělo také slunce a klusot koně. Brzy objevili výhody této sraženiny, která je dobrým zdrojem bílkovin a vzniklou syrovátku používali na zahnání žízně. Sýry dovedli k dokonalosti až Římané. Protože vlastnili velké domy, kde mohli ovlivňovat fáze zrání sýra, vznikaly nové druhy a nezvyklé chutě. Tyto vlastnosti nejvíce ovlivňovala vlhkost, teplo, cirkulace vzduchu, kouř z kamen, omývání sýrů a přidání bylinek. Největší vliv na chuť a vůni sýra mělo druh použitého mléka. Nejčastěji kravské, buvolí, kozí a ovčí. V severní Itálii se vyrábí nejčastěji z kravského a buvolího mléka, v jižní z ovčího a kozího. Více než 90 % tvoří kravské a buvolí mléko z celkové produkce v celé Itálii. Již v té době se ranní mléko používalo na výrobu čerstvého sýru a večerní na výrobu tvrdých sýrů. Výroba z ranního mléka vypadala tak, že večer se přidával prášek nebo šťáva z určitého druhu bodláku pro jeho vysrážení. Pak se sraženina vylisovala, vylisovaná hmota se nasolila, vyudila nebo vysušila [10, 19, 27].

Za dob císařských bylo známo velké množství druhů sýra. Byly vyráběny z kozího a ovčího mléka. V tehdejší době Italové objevili kvalitní produkty typu ricotta, které sladili medem. Používal se i do těst, byl to typ pasta filata (provolone, mozzarella), ale také do pokrmů, které se podobaly dnešním lasagním. Sýry Italové dělili na vytahované sýry (předchůdci mozzarellou a provolone), hnětené sýry (caciocavallo), uzené sýry ozdobných tvarů, smetanové sýry, sýry s bylinkami, kořením a tvrdé sýry (pecorino) [8, 10].

Itálie se řadí mezi nejstarší výrobce sýrů. Již v roce 879 vznikl sýr Gorgonzola, v roce 1200 sýr Grana, v roce 1579 Parmezan a mnoho dalších [27].

Sýry jsou velmi rozmanité, mohou být smetanové, máslové, bohaté a plné chuti, nebo naopak ostré chuti, suché, slané a drobivé. Jeho vůně může být od jemně plesnivé po pach potících se nohou. Vytvořená kůrka může být drsná, nepoživatelná, ale také tenká a jemná.

Italové sýr podávají jako slavnostní závěr stolování a k němu výborné víno [10, 19, 27].

V současnosti se v Itálii vyrábí přes 400 druhů sýrů. Každý má svůj osobitý charakter, který bývá přísně vymezen a vyhraněn. Evropskou komisí byla vytvořena ochranná značka AOP (Appellation d'Origine Protégée), nazývána v Itálii DOC (Denominazione di Origine Controllata). Touto značkou je chráněno celkem 30 sýrů, kdy je přísně kontrolován původ mléka, výroba sýru a jeho kvalita. Sýry označené touto ochrannou značkou mají záruku vždy dobré kvality [10, 27].

Druhy sýrů, které jsou k dostání, jsou čerstvé, měkké, polotvrdé a tvrdé. Sýry mají často tvar válce, oválu, kola, koule, kuželu, kostky, hrušky nebo jsou splétané. Jejich hmotnost se pohybuje v rozmezí několika set gramů až několik desítek kilogramů [10, 19, 27].

Nejznámější italské sýry

Fontina DOC

Sýr z údolí Aosta, která má svou vlastní kulturu a jazyk (směs italštiny a francouzštiny). Tento druh sýru vznikl už ve 13. století pod názvem Vacherinus. Název Fontina vznikl až v roce 1717. Vyrábí se z mléka krav plemene Valdostana z jediného dojení, proto se vyrábí dvakrát denně. Má tvar plochého kola s rovnými hranami, jeho průměr je 30 - 45 cm, tloušťka 7 - 10 cm, jeho váha se pohybuje v rozmezí 7 - 18 kg. Kůrka bochníku je tenká, jemná, kompaktní, s lehce odřeným efektem. Sýrové těsto na tento druh sýru je pružné s vytvořeným malým počtem ok. Jeho barva je slonově žlutá a chuť je plná, ovocná, nasládlá, nikdy ne pronikavá, ale jemná, smetanová, vláčná a velmi příjemná. Čím je sýr zralejší, tím má více hustou pružnou strukturu. Je vhodný k přípravě fontinafondue z mléka, másla a velkého množství sýru Fontina. Mohou se také přidat nastrohané bílé lanýže. K němu Italové podávají lehčí a sušší červené víno s ovocnou příchutí z údolí Aosta, Donnas, Nus nebo Pinot nero. Můžeme však sáhnout i po bílém víně Blanc de morgex et de la salle. Toto víno obsahuje aroma trávy a květin z horských pastvin, díky čemuž skvěle doplňuje chuť tohoto sýru [8, 19, 27].



Obr. 13 Fontina [28]

Ricotta

Sýr z oblasti Lombardie. Tento sýr má zvláštní způsob výroby. Vyrábí se ze syrovátky, která je vedlejším produktem při výrobě jiných sýrů. Může to být syrovátka z kravského, ovčího nebo kozího mléka, nebo také z jejich směsi. Tato syrovátka se znovu zahřívá, čímž se vysráží bílkoviny a vzniklá sraženina se dále zpracovává na čerstvý sýr [10, 27].

V Itálii se vyrábějí dva druhy tohoto sýra, Ricotta dolce (sladká ricotta), která je jemná, mléčná, nasládlé chuti s hutnější konzistencí než tvaroh a Ricotta salata (slaná ricotta), vyrábí se při vyšších teplotách srážení, má pevnější strukturu, může mít pikantnější chuť (podle stupně zralosti) a delší trvanlivost. Znamější je sladká ricotta, používá se na výrobu moučnicků, dezertů, jako náplň do pečiva. Slaná ricotta se v Itálii používá k přípravě různých pokrmů, jako náplň do těstovin (ravioli, lasagne) [19, 27, 29].

Všeobecně je tento sýr vhodný ke snídani, na chléb, k obědu nebo do salátu [27].

Grana Padano DOC

Sýr z oblasti Padano a řeky Pád. Dříve se zde pásly pouze ovce a kozy, později se zde začaly chovat krávy a tím začala výroba tohoto sýru. Jeho výroba je stará více než tisíc let. Vyrábí se z nepasterizovaného kravského mléka. Tento sýr má tvar vysokého válce o průměru 35 - 45 cm, tloušťce 20 - 25 cm a hmotnosti 24 - 40 kg. Kůrka je hladká, oranžově žlutá a na jeho povrchu jsou vyraženy kontrolní pečeti a vytištěný jeho název. Jeho struktura dle sýřeniny je drobná, odlupující a zrnitá. Chuť je typická pro tvrdý sýr, plná, lehce pikantní. Delším zráním získá drsnější ovocnou příchut', zachová si však stále krémovou hustotu. Sýr používaný do pokrmů zraje zhruba jeden rok a sýr na strouhání alespoň dva roky. Je velmi podobný Parmezánu, ale zraje kratší dobu oproti němu. Grana Padano se považuje za dietetický sýr, protože obsahuje pouze 30 % tuku v sušině, vysoký obsah bílkovin a minerálních solí [10, 19, 27].

Používá se do předkrmů, zeleninových salátů, na těstoviny a steaky. Podávaný samostatně jako chuťovka je skvěle doplněn bílým suchým nebo šumivým vínem z ryzlinkových odrůd. K vyvrážděnému sýru, který se podává na konci stolování, se skvěle hodí červené víno např. Barbera nebo Bonarda. Vína převážně z oblasti Oltrepò Pavese [19, 27].

Gorgonzola DOC

Sýr z oblasti Milána. Vyrábí se z kravského mléka. Tento typ sýru vzniká dvěma způsoby. Tradiční, kdy se sýr vyrábí ručně z plnotučného syrového mléka ze dvou dojení. Sraženina z večerního nadojeného mléka se nechá viset, aby do ní mohly vniknout spory plísně přítomné ve vzduchu. Druhý den se tato sýřenina vkládá do formy, kde vytvoří vrstvy, které jsou prokládány čerstvou sýřeninou vytvořenou z ranního dojení. Po určité době zrání se sýr propíchná jehlicemi. Dříve se používaly jehlice z tvrdého dřeva, dnes je vystřídaly měděné nebo z nerezavějící oceli. Tradiční Gorgonzola je plnější, hutnější a pikantnější chuti, jeho struktura je kompaktnější a méně smetanová. Nazývají ho Gorgonzola di monte, attuale nebo staggionato [10, 19, 27].

Moderní Gorgonzola se vyrábí z pasterovaného mléka z jednoho dojení. Aby se spory plísní *Penicillium roqueforti*, které tvoří typické modré žilkování, mohli v době zrání množit, sýr se do poloviny propíchná jehlicemi z mědi nebo nerezavějící oceli. Po dvou dnech se otočí a znovu propíchná pouze do poloviny sýru. Nazývá se Gorgonzola dolce. Je jemná, smetanová a delikátní chuti. [27, 29]

Zrání obou sýrů trvá 50 dní v místnostech s teplotou 20 - 22 °C a vlhkostí až 95 %. Vyztáhlý sýr se balí do stříbrné folie, aby nedocházelo ke ztrátě hmotnosti vypařováním a popraskání kůrky. Gorgonzola má tvar válce o průměru 25 - 30 cm, tloušťce 16 - 20 cm a hmotnosti 6 - 12 kg. Jeho kůrka je tvrdá, hrubá a červenooranžové barvy se známkami po vpiších. Sýrová hmota je jemná, vláčná, krémová, se slámově bílým až slonovinovým zbarvením, pravidelným žilkováním modré plísně, s výraznou ovocnou chutí a zemitou vůní. Obsahuje 48 % tuku v sušině [19, 27].

K moderní Gorgonzole se hodí tělnaté bílé víno jako Caluso. K tradiční plné červené víno jako piemontské Ghemme, Barolo nebo Barbaresco [27].

Může se použít do risotta, k polentě (kukuřičné kaši), ke krátkým těstovinám (penne, rigatoni), na Pizzu quattro formaggi (čtyř sýrů) [29].

Parmigiano Reggiano DOC (parmezán)

Sýr vyráběný v oblasti Emilia-Romagna, ale také v okolí Parmy, Reggio Emilia, v některých částech provincie Bologna a Mantova. Vyrábí se z nepasterizovaného částečně odstředěného kravského mléka od volně pasoucích se krav ze dvou dojení. Má válcový

tvár o průměru 35 - 45 cm, tloušťce 18 - 25 cm a hmotnosti 20 - 40 kg. Je velmi podobný sýru Grana Padano, liší se však původem mléka, krmením dojníc (čerstvá luční tráva, květiny, bylinky a divoký jetel) a hlavně stále ruční výrobou. Poznáme jej také vypáleným logem a názvem na kůrce. Má zrnitou drobnou strukturu. Dle zralosti se dělí na giovane (zraje 14 měsíců), vecchio (zraje 18 - 24 měsíců), stravecchio (zraje 2 - 3 roky) a stravecchione (zraje 3 - 4 roky) [19, 27].

Podává-li se jako předkrm, hodí se k němu suché bílé víno např. malvasia secco, asciutto, také však šumivé víno. Pokud je podáván na konci stolování jako dezert, je vhodnější červené víno. Čím je sýr vyztářejší, tím by mělo být červené víno hutnější [19, 27, 29].

Podává se nastrouhaný na těstoviny, polentu, rizoto, do omáček, ale také do polévek, pro jeho dobrou rozpustnost [27].

Pecorino Romano DOC

Sýr z provincií Lazio a Řím, ale také na Sardinii. Má velmi dlouhou historii, ta sahá až do doby starých Římanů. Vyrábí se z čerstvého plnotučného ovčího mléka, které bylo termizováno (záhřev na 57 °C po dobu 15 sekund), aby byly zničeny choroboplodné zárodky, ale s nimi se zničí i bakterie mléčného kvašení. Musí se tyto kultury opět přidat a po vysrážení se sýřenina nakrájí na malé kousky a zahřívá na 45 - 48 °C. Posléze se vloží do forem, lisuje a ručně nasolí. Nechá se zrát na mladý sýr, minimálně 5 měsíců (bez označení DOC), vyztářej 8 měsíců nebo velmi vyztářej sýr 12 měsíců [19, 27, 10].

Pecorino Romano má tvár vysokého válce o průměru 20 - 30 cm, výšce 14 - 22 cm a hmotnosti 22 - 33 kg. Sýrové těsto je bílé až slámově žluté barvy, mohou se v ní místy najít drobná oka. Jeho chuť je pikantní, má přirozenou kůrku, na které bývá neutrální nebo černá vrstva na ochranu. Čím je sýr vyztářejší, tím je intenzivnější jeho chuť a vůně [19, 27, 29].

Řadí se mezi dietetické sýry, obsahuje pouze 30 % tuku v sušině. Jeho výraznou chuť skvěle doplní dobré červené víno z oblasti Lazio, např. cesanese di affile nebo ze Sardinie canonau [19, 20, 30].

Můžeme jej podávat nakrájený jako předkrm nebo nastrouhaným posypat těstoviny. Dobře jej doplňuje také chléb nebo ovoce [27].

Mozzarella di Bufala Campana DOC

Sýr z oblasti Kampánie. Jeho historie sahá až do doby, kdy se v Itálii objevili buvoli, kteří byli vždy spjati s výrobou tohoto druhu sýra. Dodnes jejich původ nebyl zjištěn. Buvoli se chovali pro mléko a také jako tažná zvířata, pro jejich sílu a odolnost vůči vysokým teplotám. Dříve žili buvoli volně v přírodě a sháněli se jen pro podojení. Ještě dnes se takto chovají pro mléko. Produkty vyrobené z mléka uměle chovaných buvolů nemají tak charakteristickou chuť jako výrobky z volně žijících buvolů. Je v nich cítit pižmo. Chuťově jsou však lepší, než průmyslově vyráběné z kravského mléka [19, 27, 29].

Je-li Mozzarella di Bufala Campana označena DOC, vždy se vyrábí z plnotučného syrového nebo pasterizovaného buvolího mléka. Vzniklá sýřenina se zahřeje tak, aby získala pružnost. Pak se sýřenina pomocí dlouhých drátů od sebe odděluje, vyžaduje to však pečlivost a stejně dobrou techniku. Může se sýřenina do správného tvaru uhníst. Takto uhnětená sýřenina se nazývá pasta filata. Uhnětená se vloží do solného nálevu [27].

Tvar mozzareilly je zploštělá koule o průměru 8 - 10 cm, tloušťce 5 - 6 cm a její hmotnosti 100 - 300 g. Obsahuje 52 % tuku v sušině. Má sněhobílou barvu. Její struktura je měkká, lehce pružná, svěží a vláčná. Uchovává se v syrovátce nebo v solném nálevu, aby jí co nejdéle zůstala vlhkost. Při rozkrojení začne sýřenina „plakat“, jak to nazvali Italové. Má hladkou, lesklou a tenkou kůrku. Když se vyrobí ze syrového mléka, je jemná, svěží, s nádechem pižma a divokých rostlin. Čím je čerstvější, tím je lahodnější. Neměla by se skladovat v chladnu, protože by ztvrdla [19, 27].

Nepodává se jako chuťovka, ale do pokrmů jako salátů, na pizzu, na maso, do těstovin. Nejznámější je salát Caprese. Samostatně je servírována se svěžím a hutným bílým vínem např. asprinio di aversa, falerno del Marico bianco, ischias [10, 27].



Obr. 14 Mozzarella v solném nálevu [31]

Mascarpone

Sýr pochází z Lombardie. Je to měkký sýr vyrobený z kravského nebo buvolího mléka. Základem je smetana, která se zahřeje na 75 - 90 °C, okyselí se octem, kyselinou citronovou nebo bílým vínem. Vzniklý čerstvý sýr se pak dávkuje do plastových vaniček a v nich se prodává [19, 27, 29].

Má bílou barvu, jemně sladkou chuť, čerstvý má typickou vůni po použité smetaně. Stále častěji se stává náhradou za smetanu, obsahuje ale 75 % tuku. Díky vysokému obsahu tuku se rychle kazí, proto se výroba Mascarpone provádí převážně v zimě. Italové musí dbát na skladování, protože vysoký obsah tuku může převzít příchut' jiného jídla [15, 20].

Podává se jako příloha k salátům, ovoci, čokoládě nebo jako chuťovka k vínu. Nejznámější je dezert Tiramisu. Tradiční italský sýrový moučník je tvořený piškoty namáčenými v silné kávě s brandy nebo jiným alkoholem. Tyto piškoty se střídavě prokládají teplým vaječným krémem zabaglione a krémem z Mascarpone. Hotový moučník se posype kakaem a dá se do lednice vychladit na několik hodin [10, 27].

4.3 Obiloviny a výrobky z nich

4.3.1 Pšenice

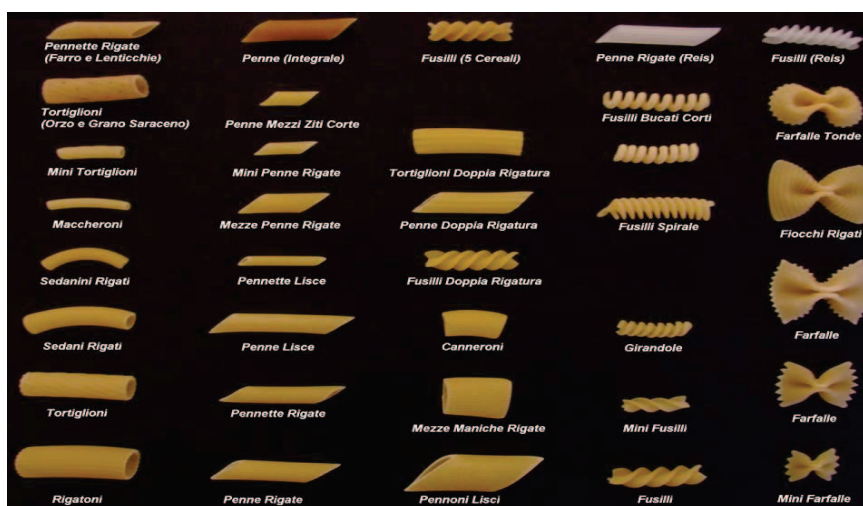
Dnes již existuje kolem 350 odrůd pšenice. Dělí se však podle tvrdosti na pšenici tvrdou, z jeho tvrdých zrn je vysoký výnos mouky s nízkým obsahem škrobu, pšenici měkkou, jejich zrna jsou bílá a při mletí vzniká bílá mouka, pšenice polotvrdá, která má vlastnosti obdobné jako již zmiňované odrůdy. V Itálii se převážně pěstuje pšenice tvrdá, která není náročná na pěstování. Z mouky z této pšenice se vyrábí pečivo, chleba, ale také těstoviny a pizza [10].

4.3.1.1 Těstoviny

Původ těstovin je neznámý. Traduje se, že těstoviny do Itálie přinesli kočovné národy, které osidlovali Itálii nebo je objevil Marco Polo na svých cestách a dovezl z Číny. Původně to byly pouhé kousky těsta různých velikostí a tvarů. Těstoviny, jak je známe dnes, byly vytvořeny mistry z neapolské kuchyně a staly se nejoblíbenějším jídlem Italů. Dnes je známo až 300 druhů těstovin lišící se tvarem a velikostí [9, 10, 13, 14].

Těstoviny rozlišujeme podle výroby na:

- *Pasta di semola di grano duro secca* – těstoviny z tvrdé pšeničné krupice a vody, sušené a trvanlivé.
- *Pastina* nebo *pasta corta mista* – těstoviny z tvrdé pšenice, malé, používané do polévek.
- *Pasta glutinata* – těstoviny z tvrdé pšenice s přídavkem glutenu, používané do dětských pokrmů.
- *Pasta corta* nebo *pasta tagliata* – těstoviny z tvrdé pšenice, středně velké, suché, podávaná s trochou rajské omáčky.
- *Pasta lunga* – těstoviny z tvrdé pšenice, dlouhé jako špagety, podávaná s rajskou omáčkou.
- *Pasta di semola fresca* – těstoviny z tvrdé pšenice, čerstvé, nesušené. Specialitou hlavně v jižních oblastech.
- *Pasta all'uovo secca* – těstoviny z tvrdé pšenice a vajec, sušené, široké nudle, popř. plněné.
- *Pasta all'uovo fresca* – těstoviny z pšeničné mouky (typ 00) a vajec, domácí nudle s krátkou trvanlivostí.
- *Pasta speciale* – těstoviny jsou barvené, nebo obsahují příměsi např. houby, lanýže, víno nebo další druh mouky, jako např. celozrnnou [10, 32].



Obr. 15 Druhy italských těstovin [33]

Omáčky vhodné k těstovinám:

- *Aglio e olio* – omáčka z olivového oleje a česnekem je vhodná k dlouhým těstovinám jako špagety a linguine.
- *Ai frutti di mare* – omáčka s plody moře je vhodná k dlouhým a tenkým těstovinám jako špagety a capalli d'angelo.
- *All'amatriciana* - omáčka z rajčat a slaniny je vhodná k dutým těstovinám jako makarony a bucatini.
- *Alla napoletana* – klasická omáčka z rajčat, která je vhodná ke všem druhům těstovin.
- *Allo spezzatino* – omáčka s dušeným masem je vhodná k širokým nudlím.
- *Burro e salvia* – omáčka z másla a šalvěže, je vhodná ke všem těstovinám i plněným.
- *Carbonara* – omáčka ze slaniny, sýra a vajec je vhodná k dlouhým tenkým těstovinám.
- *Pesto* – omáčka z bazalky, olivového oleje, piniových semen, pecorina a česneku je vhodná k širokým, dlouhým, tenkým i plněným těstovinám.
- *Ragù alla bolognese* – omáčka z mletého masa je vhodná ke všem druhům těstovin i jako náplň do lasagní. Je to tzv. boloňská omáčka.
- *Salsa di noci* – omáčka z ořechů je vhodná k širokým nudlím, pochází z Ligurie.
- *Sugo di pesce* – omáčka z rajčat a ryby je vhodná k dutým těstovinám jako makarony a penne [10, 13].



Obr. 16 Pesto [34]

Dnes ještě někteří Italové vyrábějí pesto v hmoždíři, častěji se však používá robot nebo mixer. Na přípravu pesta si nejdříve utřeme česnek nožem na kašičku, piniové oříšky opražíme a rozemeleme. Do mixéru vložíme utřený česnek, rozemleté piniové oříšky a lístky bazalky, vše lehce rozmixujeme, aby se dobře promísily všechny složky. Do této směsi pak postupně zaléváme olej při pomalých otáčkách mixeru, dokud nám nevznikne hladká pasta. Pro přechování hotového pesta se musí zamrazit v neprodyšně uzavřeném plastovém sáčku. V případě že by pesto přišlo do styku se vzduchem, zhnědlo by. Můžeme ho použít k horkým těstovinám, ale také k potírání rožněného masa, ryb, mořských plodů a zeleniny [35].

4.3.1.2 Pizza

Historie pizzy sahá až do doby římských dob. Dříve byl považován za obyčejnou placku. Pro její chuť a vůni si ji oblíbili vladaři Ferdinand I. a později i Ferdinand II. Od té doby se stala středem pozornosti i Italů. Výrobci pizzy byli nazýváni pizzaioly. Ferdinand II. si tuto placku natolik oblíbil, že nechal několik pecí postavit blízko paláce, ale měl kdykoliv pizzu, kdy na ni dostane chuť. Kolem roku 1861 vznikla první oblíbená pizza známá jako Margherita, kterou tvořila placka se zelenou bazalkou, mozarellou a čerstvými rajčaty. Placka neboli pizza se proslavila až roku 1905 v New Yorku imigranty z Itálie. V té době byla otevřena první pizzerie a pro velkou oblibu této pochoutky se dále šířila do Evropy. Ve všech státech ji nazývají jménem pizza. Protože se šířila tak rychle, že byla zapsána do Guinnessovy knihy rekordů a pravidelně se koná soutěž o nejzručnějšího pizzaiola. Hodnotí se nápaditost a také zručnost ve vyhazování těsta nad hlavu a opětovné chytání.

Dnes je mnoho druhů pizz, ať už čerstvých, mražených a také v různé cenové relaci. Existuje také plněná pizza nazývána calzone [8, 9, 10, 36].

Druhy italské pizzy:

- *Pizza alla napoletana* – obsahuje rajčata, sardele, mozarellu, oregano, extra panenský olivový olej.
- *Pizza alle cipolle* – obsahuje rajčata, cibuli, sardele, vypeckované černé olivy, kapary, listy bazalky, extra panenský olivový olej.
- *Pizza Margherita* – obsahuje mozarellu, rajčata, listy bazalky, extra panenský olivový olej, sůl, pepř.

- *Pizza Aglio, olio e peperoncino* – obsahuje česnek na plátky, oregano, feferonky, extra panenský olivový olej.
- *Pizza al prosciutto* – obsahuje rajčata, ricottu, vařenou šunku, extra panenský olivový olej.
- *Pizza alla parmigiana* – obsahuje rajčata, parmazán, ricottu, extra panenský olivový olej.
- *Pizza ai formaggi* – obsahuje sýry provolone, parmezán, gruyère a pecorino, rajčata, extra panenský olivový olej, sůl.
- *Pizza alla rucola* – obsahuje rajčata, rukolu, uzený sýr scamorza, uzenou slaninu, extra panenský olivový olej.
- *Pizza alla salsiccia* – obsahuje rajčata, mozzarellu, klobásy (salsiccia), pecorino, extra panenský olivový olej.
- *Pizza alle vongole* – obsahuje rajčata, mušle zaděny, extra panenský olivový olej, česnek, petrželku, oregano, čerstvě mletý pepř.
- *Pizza alle cozze* – obsahuje mušle slávky, brambory, rajčata, ricottu, extra panenský olivový olej, čerstvě mletý pepř, sůl.
- *Calzone ripieno al forno* – obsahuje rajčata, ricottu, mozzarellu, salám, bazalku, vepřové sádlo nebo olivový olej, sůl, pepř, parmazán [8, 10, 37].

Těsto na pizzu Italové připravují z mouky, droždí, vody a špetky soli. Těsto se musí nechat dobře vykynout. Po vykynutí se rozdělí na několik dílů stejně velkých, ty se rozválí pomocí dlaně rukou. Může se použít váleček na nudle. Pizzu můžeme obložit podle vlastní fantazie. Jednalo by se o pizzu Margheritu, obložila by se na kolečka nakrájenými rajčaty, mozzarellou, lístky bazalky, ochutila solí a pepřem. Nakonec by se zakápla olivovým olejem a nechala upéct [10].

4.3.2 Ječmen

Italové ji pěstují zároveň s pšenicí. Není náročný na pěstování, jeho zrno je podobné pšeničnému, je však protáhlé do špičky. Mouka z ječmene není dobře stravitelná a nemá vhodné vlastnosti pro výrobu pekárenských výrobků. Pro lepší stravitelnost ji Italové mísí

s jiným druhem mouky, nejčastěji pšeničnou. Používá se často v jižní Itálii do omáček a vývaru. V podobě krup se používá do tradiční kroupové tyrolské polévky [10].

4.3.3 Kukuřice

Kukuřice pochází z Ameriky, odkud se dostala do Itálie. Italové v ní neměli mnoho důvěry, ale postupem času se stala velmi oblíbenou obilninou, která se čím dál častěji pěstovala. V té době Italové vařili mnoho druhů kaší z mouky, cizrny, pohanky, fazolí, ale kukuřičná se stala velmi oblíbenou, čímž vytlačila i zbylé kaše. Tuto kaši nazvaly Polenta [10].

4.3.3.1 Polenta

Polenta je kukuřičná kaše, bílé nebo žluté barvy. Může se podávat jako měkká vláčná kaše nebo upečená do křupava. Protože její nutriční hodnoty byly velmi nízké, podávala se jako příloha k masům a sýrům, které pokrmu z polenty doplní bílkoviny, lipidy a vitamíny. Polenta se připravuje v měděném kotlíku s osolenou horkou vodou, kam přisypeme kukuřičnou mouku a musíme nepřetržitě pomalu rovnoměrně míchat pravidelnými pohyby. Tento proces může trvat až hodinu. Dlouhé vaření uvolní z kukuřice škrob a tím se kaše stává stravitelnější. Horká se vylije na dřevěné prkénko, kde se krájí pomocí struny nebo se nechá vychládnout a studená se krájí pomocí nože. Může se podávat jako pečená, smažená, jako náyp, předkrm, s vejci, rybou, masem nebo se sýrem (většinou parmezánem). Dříve byla považována za venkovské jídlo, dnes ji ale najdeme i v luxusních restauracích [9, 10].

4.3.4 Rýže

Rýže se v Itálii začala pěstovat ve velkém až v 19. století. Nejvhodnější oblast pro její pěstování byla Pádská nížina. Pěstování se tak rozšířilo, že Italové roku 1852 vytvořili umělé zavlažovací kanály, které byly nutné pro pěstování rýže a také k rozšiřování rýžových polí. Pěstování rýže bylo náročné, protože sázení, pletí a sklizení prováděli Italové ručně. Později ve 20. století se pěstování rýže začalo mechanizovat a tím i zdokonalovat. Velmi důležitou roli hrál vodní průtok, nesměl být příliš rychlý, ale ani příliš pomalý. Musel být uzpůsoben tak, aby se neshromažďovala voda. Pokud by k tomu došlo, negativně by to ovlivnilo celou úrodu. Tato rýže byla po uvaření pevnější na skus. Stala se díky tomu brzy oblíbenou a dovážela se do celé Evropy [10, 38].

Rýži rozdělují v Itálii se do čtyř skupin:

- *riso comune* (konzumní rýže) – má krátká, malá kulatá nebo polokulatá zrna, je uvařena za 13 – 14 minut. Tento druh rýže je měkký, vhodný na sladké rýžové pokrmy, polévky. Typické odrůdy Balilla, Americano 1600, Elio, Selenio a Originario.
- *riso semifino* (oválná rýže) – má silná dlouhá nebo polodlouhá zakulacená nebo oválná zrna, je uvařena za 15 minut. Tento druh rýže je vhodný do polévky Minestrone a dalších polévek popř. jako příloha. Typické odrůdy Maratelli, Vialone nano, Padano, Lido, Argo, Cripto a Rossa Marchetti.
- *riso fino* (střednězrnná nebo standardní rýže) – má dlouhá zašpičatělá zrna, je uvařena za 16 minut na skus. Tento druh rýže je vhodný do rizota, salátů, polévek i jako příloha. Typické odrůdy Europa, Loto, Riva, Ariete, Cervo, Drago, Rizzotto a Vialone.
- *riso superfino* (jakostní výběrová rýže) – má silná, dlouhá a pološpičatá zrna, je uvařena za 18 minut. Tento druh rýže je vhodný na přípravu rizota, předkrmů, salátů i jako příloha.

Jedno z těchto označení musí být vždy uvedeno na obale rýže [10].

4.3.4.1 *Risotto*

První risotto vzniklo v severní Itálii, v oblastech Piemont, Lombardie a Benátsko. Italské risotto je založené na kulatých zrnech rýže s vysokým obsahem škrobu, která dobře absorbují tekutiny (vývar, víno) a rozkládá škrob. Je doplněno masem, rybou nebo zeleninou [9, 10].

Pravé Milánské risotto Italové připravují tak, že na rozpuštěném másle osmahnou cibulku, k ní přidá rýže, dochutí šafránem a zalije vínem. Nejdůležitější částí správné přípravy risotta je zalévání vývarem. Hladina vývaru musí dosahovat lehce na rýži, aby byla ponořená. Jakmile rýže vývar pojme, postupně se přidává další, dokud je rýže schopna pohlcovat tekutinu. Jakmile rýže přestane pohlcovat tekutinu, necháme v této směsi rozpustit kousek másla a parmezán [10].

Risotto se podává např. s dýní, chřestem, červenou čekankou a jinými zajímavými a chutnými doplňky [10].

4.4 Ovoce

Italové nejčastěji pěstují jablka, citrusové plody (citrón, pomeranč, mandarinka), vinné hrozny, opuncie, třešně, skořápkové ovoce (lískový ořech, mandle), granátové jablko, jedlé kaštany a fíky [10].

4.4.1 Jablka

Pěstují se hlavně v oblasti Alto Adige a Trentino. Odrůd z této oblasti je velmi mnoho, nejznámější jsou Red a Golden Delicious. Toto pěstování podléhá přísné kontrole, kdy je řízena i sklizeň tohoto ovoce. Provádí se tak, že se ovoce v laboratoři otestuje, zda už se škrob přeměnil na ovocný cukr, pokud ano, pak je povolena sklizeň. Sklizeň se musí co nejdříve dokončit, protože čím později se provede, tím se zkracuje doba kažení jablek. Díky tomu se pěstování tak zdokonalilo, že není potřeba používat velké množství pesticidů a herbicidů.

Red Delicious má výrazně červenou slupku, je vhodné ke skladování, po delší době skladování začne moučnatět.

Golden Delicious má zlatožlutou slupku s nepatrnými flíčky a načervenalým odleskem na straně slunečních paprsků, její dužina je křehká, šťavnatá a sladká [10].

4.4.2 Stolní hrozny

Pěstují se nejvíce v oblasti Apulie, kde produkce pokrývá větší polovinu celkové spotřeby. Produkci tvoří nejen hrozny na výrobu hroznů, ale také stolní hrozny. Díky úrodné půdě a teplému klimatu jsou hrozny sladké a šťavnaté. Nejznámější odrůdy, které se vyvázejí, jsou Chasselas dorata, Italia a Baresana. Hrozny se v Itálii podávají jako dezert s dalšími druhy ovoce, do ovocných salátů a ovocných koláčů [10].

Z hroznů se také vyrábí sirup. Základní surovinou pro výrobu sirupu je hroznový nezkvašený mošt. Ten získáme prolisováním čerstvých hroznů přes síto do měděné nádoby, kde získanou šťávu zahříváme, dokud nezmenší svůj objem na polovinu. Takto hotový mošt se nalévá do glazovaných hliněných nádob nebo skleněných lahví. Tyto nádoby se pevně

utěsní, aby nedocházelo ke kažení. Italové sirup používali k rozdrobenému ledu jako sorbet nebo jej nechali uležet uzavřený jeden měsíc. Takový sirup pak používají na výrobu sladkostí [10].

4.4.3 Citrusové plody

Nejlepším dovozcem citrusových plodů byla Sicílie. Citroníky však pochází z dálného východu (Čína, Japonsko) a pomerančovníky z Indie. Tyto plody měly nahořklou chuť, byly tedy nepoživatelné. Postupem času je Italové vyšlechtili na plody sladké. Díky tomuto šlechtění se zjistilo, že nejvhodnější území pro pěstování je rovina kolem Palerma. Mandarinky pocházely z ostrova Samoa a začaly se pěstovat až v 19. století. Tentýž rok se začal pěstovat grapefruit a klementinky. Sicílie dnes dodává 70 % pomerančů a 90 % citronů. I když má skvělou pověst, musí odolávat konkurenci dovozců v podobě severní Afriky a nízkým cenám Evropy. Z citrusových plodů nejčastěji vyrábějí marmelády a džemy, likér nebo plody Italové konzumují samostatně jako dezert [10].

Druhy odrůd citrusových plodů:

- *Biondo comune* – nejtradičnější odrůda pomerančů na Sicílii. Je často nahrazována jinou odrůdou kvůli obsahu většího množství semen.
- *Ovale* – stavba tohoto pomeranče je pevná a uvnitř má šťavnatou dužinu. Dozrává od dubna do května. Je vhodná pro skladování.
- *Tarocco* – je to odrůda krvavě červeného pomeranče. Rychle roste a je velmi oblíbená. Sklízí se od listopadu do ledna.
- *Moro* – odrůda pomeranče, kde najdeme purpurově červenou dužinu. Sklízí se od ledna do dubna.
- *Verdello* – odrůda limety sklízená od května do září.
- *Monachello* – tato odrůda citrónu snese i nadměrná horka, sklízí se od října do března.
- *Comune* – velmi rozšířená odrůda mandarinek, sklízí se od října do března [10].

4.4.4 Opuncie

Je to až 2 m kaktusovitá rostlina s květy o velikosti 5 – 9 cm. Květy mají žlutou barvu s četným množstvím korunních lístků a tyčinek. Z těchto květů vznikají vejcovité bobule červené, žluté nebo purpurové barvy. Tyto bobule jsou opatřeny ostny. Pro kulinární úpravu se používá dužina tohoto plodu, kterou získáme oloupaním slupky s ostny. Může být silně kyselá až sladká. Roste volně v přírodě na Sicílii. Pro sklizeň plodů Opuncie Italové používají kůru nebo polystyren. Konzumuje se sušená, dušená nebo místo aperitivu syrová. Plody červených odrůd lze využít i jako barvivo [10].



Obr. 17 Plod Opuncie [39]

4.5 Zelenina

Zelenina má Itálii velice důležitou roli. Podává se jako příloha k masu, jako salát nebo různě kulinárně upravovaná. Nejčastěji se pěstuje zelí, čekanka, brambory, chřest, fazolky, artyčoky, pórek, rajčata, lilky, melouny, tykve a cukety, olivy, jedlé kaštiny, lískové oříšky, mandle, celer, ředkvičky a hrášek [10].

4.5.1 Olivy a olivový olej

Olivovník, který se před 5000 lety rozšířil po celém středomoří, rostl původně jen v Pamíru a Turkestánu. Jeho větve, plody olivovníku i olej z jeho plodů, byly dříve považovány za symbol života, plodnosti a světla. Při olympijských hrách se atleti potírali olivovým olejem a vítěz dostal věnec upletený z větví olivovníku. Již za dob císařského Říma se s olivovým olejem začalo obchodovat, kdy už existovalo nejméně 15 druhů. Z pohledu křesťanského se oliva stala symbolem míru a olej z ní se používal k poslednímu pomazání [10, 38, 41]. Od té doby se Itálie stala druhým největším výrobcem olivového oleje na světě. Na celém

území Itálie rostou olivovníky, které se liší druhem a velikostí plodů. Výjimkou jsou oblasti Lombardie a Piemont, kde jsou pro jejich růst nevhodné podmínky.

V Apulii se vyrábí olivový olej ostrý, plný, s chutí po ovoci, stejně jako sicilský. Oproti tomu je olivový olej z Ligurie velice lehký a chutná jemně aromaticky. Olivový olej z Toskánska je hrubý, s chutí kořeněnou, pepřnou nebo po ořeších. Olej z Umbrie je jemný, s vůní po bylinkách a výraznou zelenou barvou. Olivový olej z Abruzzie je smaragdově zelený s výraznou chutí a vůní po ovoci. V Marche se pěstují černé odrůdy a jejich harmonicky vyvážený olej patří k nejlepším v Itálii [10, 42, 43].

Olivy se sklízí počátkem listopadu až do poloviny prosince. Olivy nesmějí být nezralé ani zcela zralé. Jejich zralost určuje vlastnosti vyrobeného oleje a velký vliv má také podnebí. V oblasti mírného pásu, tj. převážně kolem pobřeží, má olej měkkou a zakulacenou chuť, typická zemitá chuť není výrazná, kdežto v oblasti hor, tj. v okolí Apenin, olej vyniká kořeněnou ovocnou chutí, protože olivy tolik nedozrávají. Tento olej je hutný a zároveň vyvážený [10].

Kvalitní olej se pozná podle obsahu olejových kyselin, který by měl být do 1 %. Ty nejkvalitnější oleje mají obsah olejových kyselin v rozmezí 0,2 až 0,5 %. Takový olej má průhlednou, zlatozelenou barvu, jeho chuť je výrazná a plná s vůní jemnou po mandli, jablku, artyčoku nebo paprice [10, 42].

Stupně kvality olivového oleje:

- *Olio d'oliva extra vergine* – přírodní olivový olej extra panenský, z prvního lisování, nejvyšší kvality.
- *Olio d'oliva vergine* – přírodní olej z druhé a třetího lisování, stále dobré kvality.
- *Olio d'oliva* – olivový olej smíchaný z přírodního a rafinovaného oleje.
- *Olio di sansa d'oliva* – olivový olej z výlisků, získávaný pomocí rozpouštědel [10].

Příklady odrůd oliv:

- *Moraiolo* – pochází z Toskánska, dává typickou chuť oleji po ovoci, lehce nahořklou a pikantní, s intenzivní vůní. Může se mísit s odrůdou Leccino, která oleji dodává jemnou chuť.

- *Leccino* – olej z této odrůdy je jemný, zlatožlutý, s mandlovou chutí. Pro jeho nevýraznost se mísí s odrůdou Moraiolo, která je trvanlivější a zvýrazní chuť oleje [10].

4.5.2 Zelí

Italové je často pěstované bílé zelí. Italové ho přechovávají v podobě kysaného zelí. Kdy hlávkou zelí nakrájí na nudličky, ty se napěchují do dřevěného sudu a prokládají hrubozrnnou solí a kmínem. Přidávají jakoukoliv aromatickou přísadu, např. koriandr, jalovec. Plný sud se zavře víkem, které se zatíží kamenem. Postupně probíhá mléčné kvašení po dobu 4 týdnů. Během tohoto procesu je nutné odčerpávat vznikající tekutinu [10, 41].

Zelí je pro lidský organismus velmi prospěšné, slouží jako prevence proti rakovině trávicího ústrojí. Šťáva ze zelí slouží proti žaludečním vředům. Také však podporuje imunitní systém, protože zabíjí nežádoucí bakterie. Zelí by se však mělo konzumovat čerstvé, vařením ztrácí tyto výživové hodnoty [41].

4.5.3 Brambory

Tato plodina se v Itálii pěstuje už celá staletí. Podávaly se vařené za horka se sýrem nebo s mlékem, studené se nakrájely na plátky a mohly se dochutit zálivkou ze soli a octa. Nejčastěji se z nich vyrábějí bramborové knedlíky, ale také peče chleba nebo se podávají s polentou. Brambory jsou bohatý zdrojem na uhlovodíky a hořčík, mají středně vysoký obsah skupiny vitamínu B a vitamínu C [10, 41].

Odrůdy brambor: Avezana, Agata, Viterbese, Pastagiolla, Sieglinde [10].

Zelené brambory obsahují alkaloid solanin, který je pro člověka jedovatý a způsobuje zvracení a žaludeční potíže. Její listy a zelené plody jsou jedovaté [41].

4.5.4 Chřest

Další velmi oblíbený druh zeleniny v Itálii. Jsou dva druhy chřestu, bílý a zelený. Oblíbenější je však zelený, jeho pěstování není tak náročné. Bílý chřest musí být zasypaný zeminou a zakrytý neprůhlednou plastovou fólií, aby nedošlo k fotosyntéze a chřest zůstal bílý. Při pěstování zeleného, nejsou tyto podmínky nutné dodržovat. V zemědělských normách

je uvedeno, že výhonky musí být nejméně ze dvou třetin zelené, aby se mohly prodávat jako chřest zelený [10].

Před kulinární úpravou se chřest omyje a oloupe. Italové z něj vyrábí nejčastěji polévky, ale slouží i jako přísada do omelety nebo se jako svazek nechá 10 - 15 minut pozvolna vařit v osolené vodě. Vaří se tak, že svazek postavíme do vody, aby vyčnívaly jeho konce nad hladinou. Tento svazek se horký zalévá máslem a studeným vinným octem nebo jej Italové sypou Parmezánem. Vrcholky můžeme dozdobit pizzu nebo přidat do salátů. Chřest vydrží čerstvý v lednici asi 3 dny. Pokud chceme chřest zamrazit, vytvoříme svazky, které necháme vybělit a zamrazujeme v umělohmotných schránkách [10].

Chřest je vhodný k léčbě revmatismu, dny a zánětů močového měchýře [41].

4.5.5 Artyčoky

Tato plodina pochází ze středomoří, pěstovali je již staří Římané. Obsahuje 85 % vody, méně jódu a železa. Jejich plody se velmi podobají borovicovým šiškám. Italové z něj připravují hořký nápoj cynar, který je stejně oblíbený jako vermut a je považován za dobrý aperitiv. Jeho výška je 1,2 – 1,5 m a šířka 90 cm. Jeho květy jsou podobné květům bodláku. Pro svůj vzhled se často používá i jako dekorace [10, 41].

Čerstvé vydrží tyto plody v lednici týden. Požitelné jsou zdužnatělé vnější šupiny a centrální srdíčko. Při omytí se musí zakápnout citrónovou šťávou, aby nedocházelo k černání. Vaří se ve vodě s citronem do změknutí 30 - 45 minut. Může se podávat s majonézou, holandskou omáčkou nebo v citrónové šťávě, rozpuštěném másle, bílém jogurtu. Pokud ořežeme šupiny, získáme srdíčko, které se uvařené dají plnit hráškem nebo jinou zeleninou [35, 41].

Obsahují mnoho živin, které zajišťují detoxikační a regenerační účinky, hlavně pro játra. Snižují hladinu cholesterolu, hladinu cukru v krvi, má močopudný účinek, podporuje fungování žlučníku, usnadňuje trávení tuků. Je také součástí léčby žloutenky [41].

4.5.6 Rajčata

K rajčatům měli Italové nejprve nedůvěru už kvůli její jasně bílé, červené nebo žluté barvě a výrazné vůni. Italové je považovali za jedovaté, přesto je v Evropě začali konzumovat

jako první, nazvali je Pomodoro. Dnes jsou rajčata nejoblíbenějším a nejpoužívanějším druhem zeleniny v Itálii. Rajčata se v Itálii upravují dušením, zavařováním celých rajčat do sklenek nebo plechovek, v podobě rajsých protlaků. Takto upravená rajčata se používají jako přísadu do omáček na těstoviny, syrová rajčata jako salát nebo příloha. Při zavařování se rajčata po krátkém povaření (asi 10 sekund) a rychlém zchlazení oloupu. Oloupaná rajčata se vloží do zavařovacích sklenic tak, aby nevytvářela vzduchové bubliny, doplní se vodou (může být i octová) s lístky bazalky nebo bobkového listu a sklenky se vloží do horké vodní lázně [10].

V Itálii často dělají pečená rajčata. Rajčata se nejprve oloupu, vodorovně rozpůlí a odstraní se semena. Půlky rajčat se na pekáči řezem nahoru posypou nasekanými čerstvými bylinkami a pokape extra panenským olivovým olejem. Pečeme-li při 200 °C do změknutí, trvá celý proces asi 30 minut. Pokud pečeme při 140 °C, čas se prodlouží až na 3 hodiny. Při pečení se šťáva odpaří a chuť zintenzivní [35].

Listy a lodyhy rostliny jsou pro člověka jedovaté. Plody naopak velmi prospěšné. Obsahují velké množství beta karotenu, vitamínu C a vitamínu skupiny B [41].

Tyto plodiny snižují riziko rakoviny a zánětu slepého střeva. Také často slouží k léčbě nechutenství, při potížích s játry, ledvinami a proti zácpě [21].

4.5.7 Feferonky

Feferonky mají různou velikost, pohybuje se 3 – 15 cm. Jejich tvar může být kulatý nebo do špičky. Nejčastěji Italové feferonky skladují v sušené formě, kdy je navléknou na nit a nechají volně sušit několik dnů nebo týdnů na podzimním slunci. Tím se zachová její typická chuť i vůně. Před použitím se sušené feferonky rozdrť v hmoždíři nebo se nasekají nožem. Používají je k ochucení masových a uzenářských specialit, jako přísada do ragú na těstoviny, ale také ke konzervaci rybích pokrmů a omáček [10].

Jsou velmi dobrým zdrojem vitamínu C a beta karotenu. Jejich pálivost je způsobená alkaloidem kapsaicinem. Tato pálivost se měří v scovilských jednotkách, např. středně pálivé papričky mají hodnotu 600 jednotek, typy papriček Habanero, mají hodnotu mezi 200 000 až 300 000 jednotek [41].

Capsaicin zvyšuje prokrvení, proto je často součástí masážních mastí. Je také prevencí při bronchitidě, rozedně plic, podporuje metabolismus alkoholu a odkašlávání. Deset až dvacet kapek šťávy z této papričky ve sklenice vody denně zajistí čisté dýchací cesty, utlumuje chronický kašel a chřipku. Má vlastnost tvorby endorfinů v těle, ten jednak tlumí bolest, ale navozuje pocit dobré nálady [41].

Při práci s touto papričkou je nutno řádně vyvětrat kuchyň, při přecitlivělosti kůže, pracovat v rukavicích a zabránit protírání očí či jiných citlivých částí těla. Může tuto pokožku podráždit a pálit [41].

4.5.8 Lilky

Tato zelenina je často využívaná hlavně v jižní Itálii. Jeho zbarvení a velikost je různá. Sklízí se od června do října. Pod slupkou najdeme bílou dužinu, která obsahuje malé bílé semena. Barva dužiny může být bílá, béžová nebo světle zelená. Lilky větší velikosti a protáhlé mají výraznější chuť, menší a kulaté mají jemnou chuť. Nejčastější odrůdy jsou Violetta di Firenze, Bellezza nera, Violetta lunga di Napoli a Larga morada [10].

Pokud lilky nemají ideální podmínky pro pěstování, mohou mít hořkou chuť. Těchto hořčin se zbavíme tak, že lilek nakrájený na plátky před kulinární úpravou vložíme do slané vody, kam se hořčiny vyluhují [10].

Italové z lilků často vyrábějí pyré. Také lilek nakrájený na plátky bohatě posypou Parmezánem (na jihu Itálie) nebo Pecorinem (na severu Itálie) a dají zapéct, popř. přidají ještě rajčata [10].

4.5.9 Melouny

Sladký meloun

Jeho plody měří 5 – 25 cm, jsou světle žluté barvy až žluto bělavé. Povrch je hladký nebo se síťovanou strukturou. Je kulatého nebo vejčitého tvaru. Bohatý na vitamin C a A, niacin a draslík. Jeho silná kůra se odstraňuje, pod ní se ukrývá šťavnatá dužina, kde jsou uschovány bělavé špičaté a ploché semena. Používá se často jako stolní ovoce nebo jako předkrm. Může se kombinovat se sladkými nebo slanými přílohami. Např. na plátky nakrájený s plátkem síru nebo obalené v parmské šunce. Vhodný je také do džemů, kompotů, Chut-

ney (čatní) nebo k tvorbě nápoje s názvem Bowle. Zralý sladký meloun sám odpadne, je velmi aromatický a sladké chuti [10, 41].

Vodní meloun

Jeho plody jsou zelené a různě veliké. Bohatý na vitaminy a minerální látky, obsahuje více železa než špenát. Odstín jejich plodů jsou od žluté, světle zelené až po tmavě zelenou. Pod tvrdou tenkou slupkou je červená dužina, která obsahuje malá tmavá semena. Dužina obsahuje velké množství vody, proto při její manipulaci vytéká velké množství sladké šťávy. Zralé vodní melouny na poklep znějí dutě, netknuté vydrží týden i více. Konzumuje se nejčastěji čerstvé i se semeny, která jsou olejnatá a výživná. Může sloužit také k výrobě cukernatého sirupu [10, 41].

4.5.10 Tykve a cukety

Má vysoký obsah beta karotenu, menší množství vitamínu C a kyseliny listové. Květy můžeme přidávat do salátů nebo je smíchat s rýží a mletým masem a obalit ve strouhance. Práce s těmito květy musí být rychlá, protože rychle uvadají. Můžeme z nich udělat pyré na polévku. Semínka osmahnutá v oleji a osolená jsou známá jako Pepito. Dužina se často používá do Pie, dá se použít také do nádivek, dusit v páře, opékat, zavařovat jako kompot nebo vyrábět džemy a marmelády [10, 41].

Jejich semínka se používají často k vyčištění střev od nežádoucích parazitů. Jejím požíváním se snižuje riziko rakoviny žaludku [41].

Baklažán obsahuje malé množství většiny vitamínu a minerálních látek, má velmi nízký obsah kalorií, obsahuje také 3 % uhlohydrátů a 1 % bílkovin. Napomáhá při léčbě cukrovky, prevence proti meteorismu (nadýmání). Před kulinární úpravou se musí vždy odstranit nahořklá slupka, která obsahuje látky dráždivé sliznici [21, 41].

4.5.11 Houby a Lanýže

Italové mají také vášeň v hledání hub převážně v lesnatých lesích, jedná se o období od pozdního léta do konce podzimu. Nejčastější a nejhledanější houbou je Hřib pravý, najdeme zde ale také lišky, smrže, pravé ryzce, václavky a další. Tato vášeň však musela být státem omezena, takže houbař mohl mít v košíku maximálně 3 kila hub [10].

Obsahují středně vysoké množství draslíku, kyseliny linolové a listové, uhlovodíků, železa, niacinu a vitamínu skupiny B. Je to organismus, který nemá kořenový systém. Živiny přijímá pomocí vytvořené sítě z mikroskopických vláken, které tvoří *mycelium* (podhoubí) [21].

Hřib pravý se upravuje buď plněním, nakrájené na plátky k masitým pokrmům nebo jemně nasekaný do omáček.

Václavky se musí vždy tepelně upravit, protože syrové jsou jedovaté. Je to houba aromatická a mnohostranná, výborně se hodí do houbového rizota.

Ryzec pravý má oříškovou chuť, je však často zaměňován za jedovatý ryzec kravský. Často podléhá škůdcům, je třeba ho dobře prohlédnout a očistit.

Liška je další z oblíbených hub, pro její příjemnou chuť a aroma obzvlášť. Dá se podávat jen s petrželkou a osmahlou cibulkou nebo dušená na másle. Přidává se také do mnoha lehkých masitých pokrmů [10].



Obr. 18 Václavky [44]

4.5.11.1 Lanýže

Lanýže rostou pod zemí, v symbióze s kořeny stromů, hlavně dubů, topolů i lískových keřů. Nedá se však předem určit, kde tyto houby rostou, ani uměle pěstovat. Proto se trh musí spoléhat na profesionální hledače, čímž je cena velmi vysoká. Sběr lanýžů probíhá od října až do prosince. Používají se k jeho hledání vycvičení psi. Existuje až 50 druhů lanýžů, jen pár druhů je však jedlých. Cena za 100 g lanýžů může dosahovat 350 až 650 eur [10].

Lanýže nekombinujeme se sýrem. Pokrmy, které sypeme lanýži, musí mít nevýraznou chuť. Nejdůležitějšími hlavními surovinami na přípravu jsou sůl a extra panenský olivový olej. Před přípravou se musí důkladně očistit od zeminy jemným kartáčkem a nechat několik minut ve vlažné vodě. Všechny části jsou požitelné [41, 45].

Při skladování se zemina nesmí odstraňovat, chrání houbu před mikroorganismy a vyprchání aroma lanýže. Ukládá se v papírovém sáčku do chladu, tento sáček se každý den mění. Mohou se také skladovat ve formě omáčky nebo pasty. Omáčku vyrobíme tak, že na plátky nakrájené lanýže osmahneme na oleji a zpracujeme na omáčku, pastu tvoříme z nakrájených lanýžů nebo nastrouhaných, které utřeme s máslem, až nám vznikne pasta. Takto upravené lanýže nám v chladničce vydrží i měsíc [10, 41].

Bílé lanýže

Jedná se o houby, které se používají do specialit. Největším dodavatelem bílých lanýžů je San Miriata. Zde najdeme velké lanýže s intenzivní chutí, v jiných oblastech už není tak intenzivní. Váží od 50 do 100 g. Jeho barva je žlutá, světle béžová nebo šedá, tvarem je nepravidelná koule. Jeho dužina je červenohnědá s bílým mramorováním. V kuchyni se používá vždy za studena, nejčastěji nastrouhané v syrovém stavu na pokrmech, ale také k dochucení náplní do specialit jako *Fagiano Tartufato* (bažant s lanýži) [10, 45].

Černé lanýže

Největší naleziště je v Norcii. Černý lanýž je všestrannější než bílý. Také se strouhá na pokrmy v syrovém stavu, jako přísada se přidává do omáček, paštik, těstovin, přičemž při tepelné úpravě nedojde ke ztrátě aroma. Většinou se však nevaří, pouze se šetrně ohřívá. Má černou barvu na povrchu s bradavčitými výběžky, jeho dužina může být černo-fialová, šedivá nebo černá s bílým žilkováním. Sběr probíhá od 1. prosince do 15. března [10].



Obr. 19 Bílé a černé Lanýže [46]

4.6 Pochutiny

Mezi pochutiny patří čokoláda, koření, bylinky, káva a zmrzlina.

4.6.1 Čokoláda

Čokoláda se vyrábí z plodů kakaovníku, který ukrývá 30 až 50 kakaových bobů. Sklízí se každé 4 až 6 týdnů, protože dozrávají nepravidelně. Kakaové boby se musejí nechat fermentovat, kdy cukerná dužina, která je obklopuje, začne kvasit. V této fázi vznikají první aromatické látky. Boby se suší a surové kakao se překládá. Zbytek se praží a rozemílá na kašovitou kakaovou hmotu. Kakao získáme tak, že se kakaová hmota lisuje, až se uvolní kakaové máslo. Vysilovaný koláč se dále mele, čímž vzniká kakao požadované tučnosti. Pravá čokoláda by měla obsahovat kakaovou hmotu, cukr, kakaové máslo, mléčné výrobky (kondenzované mléko nebo sušené) a aromatické látky (vanilka, skořice). Všechny tyto složky se řádně promísí, musí se nechat uzrát při teplotě 25 – 50 °C po dobu 24 hodin. Vznikne surová čokoláda, ze které je již možné dělat jednoduché čokoládové výrobky. Pro získání jemné čokoláda, se při teplotě 60 až 85 °C tře na válcové stoličce. Tento proces trvá několik dní, kdy se čokoláda emulguje a promísí se chuťové látky, následně se čokoláda zchladí asi na 28 °C a vylévá se do tabulek [10, 47].

V Itálii vznikly také čokoládové bonbony s jádrem lískového ořechu uvnitř, které se vyrábějí dodnes [10].

Velmi známí jsou také bratři Ferrerové, kteří vymysleli po 2. světové válce oblíbenou lísko-oříškovou pomazánku s kakaem zvanou Nutella. Sídlo firmy se nachází v Albě a ještě dnes se tam vyrábí miliony tun této pochoutky [10].

Italové si také oblíbili vejce s překvapením. Vyrábí se ručně v malých cukrárnách nebo průmyslově. Najdeme zde všechny možné velikosti a jsou zabalená do pestrého papíru. Překvapením bývají často sladkosti nebo malý dáreček např. hračka [10].

4.6.2 Koření a bylinky

Mezi nejběžněji používané koření a bylinky patří bobkový list, kopr, badyán, anýz, janovská bazalka, neapolská bazalka, brutnák, kakao, heřmánek, skořice, hřebíček, kerblík, kardamom, kapary, koriandr, křen, řeřicha, kmín, majoránka, jalovec, pažitka, estragon, máta,

muškátový oříšek, oregano, pepř, šalvěj, rozmarýn, petrželka, feferonka, vanilka, tymián, safrán, zázvor [10].

Bazalka – její výška je 30 – 45 cm. Má výraznou vůni, proto by se s ní mělo zacházet opatrně. Vařením se její chuť ještě zvýrazní. Používají se listy, které pomáhají trávení. Bazalkový ocet je vhodný přidávat do koupele pro jeho osvěžující a antiseptické účinky. Nejlepší je listy bazalky natrhat, než nasekat. Vhodně se doplňuje s česnekem. Přidává se do rýžových nebo těstovinových salátů. Její listy mohou sloužit jako ozdoba [41, 48].

Kapary – jsou to květové pupeny nízkého keře. Chuť těchto plodů je slaná a kyselá, dala by se přirovnat sýru z ovčího mléka. Nasekané se přidávají do mnoha omáček, např. do Vitello Tonnato, je to pokrm ze studeného dušeného telecího masa. Mohou se podávat také k rybám, zeleninovým salátům nebo na pizzu [41, 48].

Jalovec – je to dřevina, vysoká 30 cm až 8 m. Má drobné jehličí, které je vždy zelené a hodně aromatické. V průběhu 3 let se plody zbarví modře, až do černé barvy. Plody jsou šištice, které se používají často do marinád, kyselého zelí nebo jako nádivka do drůbeže. Můžeme s ním dochutit i různé pokrmy nebo likér známý pod názvem Gin. Jalovec by neměli konzumovat těhotné ženy a lidé s poruchami ledvin. Éterický olej, který obsahuje, se může konzumovat jen s doporučením lékaře, je však vhodný pro léčbu kašle, nachlazení a kataru. Používá se také k léčbě zánětu močového měchýře, revmatismu a pakostnici [41, 48].

Máta – její využití je velmi pestré, je vhodná do octů, želé, ale také k dochucení ryb, masa, jogurtů, ovoce, čokolády a mnoho dalších. Hojně využívaná k přípravě čajů. Jeho olej, který obsahuje, může však vyvolat alergickou reakci, proto jeho inhalace nesmí trvat příliš dlouho a neměli jej pít malé děti. Používá se také k léčbě gastrointestinálních potíží, kdy potlačuje nadýmání a nechutenství, jeho účinky jsou antiseptické, utišující, antispasmodické, protizánětlivé, antibakteriální, antiparazitické a stimulační. Pomáhá také při bolestech hlavy a zlepšuje soustředěnost. Olej z máty je výborný pro masáže a proti bolestem svalů [41, 48].

Oregano – jinak zvaná dobromysl. Jeho účinky jsou napomáhání trávení, antiseptické (obsahuje velké množství tymolu) a konzervační. Toto koření se hodí k pizze, masům, zelenině a dokonce k mléčným dezertům. Upravený na čaj pomáhá při silném nachlazení, uklid-

ňuje nervy a labilní žaludek. Olej z oregana je vhodný k potírání dásní a zabránění bolesti zubu. Malá kapka oleje na polštáři nám pomůže lépe usnout [41, 48].

Šalvěj – je velmi aromatická bylina, dá se použít i jako koření, ale jen velmi opatrně. Jako koření podporuje lepší trávení převážně tučných jídel. Protože má antiseptické účinky, funguje jako látka konzervující různé pokrmy, např. uzeniny, šunkové rosoly, olejů a octů. Vývar ze šalvěje slouží k léčbě nachlazení, jako kloktadlo proti bolesti v krku, laryngitidě, angíně, zánětu dásní a vředech v ústní dutině. Používá se při výrobě toaletních vod, parfémů, mýdel, k ochucení vín, vermutu a likérů. Časté pití čaje z šalvěje může vést k otravě díky jeho antiseptickým vlastnostem [41, 48].

Rozmarýn – je to bylina s fialovými květy. Je vhodná ke skopovému, pečené rybě, rajské omáčce, do rýže, salátů, vaječných pokrmů, k jablkům, do vína, oleje a octa. Výtažek z rozmarýnu má baktericidní a fungicidní účinky, čímž je vhodný k léčbě kloubů a jejího špatného prokrvování, proti migrénám, pokud si jim natřeme hlavu. V podobě čaje je antiseptickým kloktadlem, také odstraňuje nadýmání, podporuje trávení a podporuje funkci žlučníku a tvorbu žluči [41, 48].

Šafrán – patří mezi velmi vzácná koření. Jsou to jemné, jasně oranžově červené drsné nitky. Toto koření je často paděláno, proto je dobré ho kupovat v této formě. Je velmi ceněný pro jeho charakteristickou chuť a barvu. V Itálii se nejčastěji používá do pokrmu Risotto Milanese. Používá se také do léčiv na křeče a nadýmání, využívá se také při výrobě parfémů a barviv [41, 48].



Obr. 20 Šafrán [49]

4.6.3 Káva

O kávě se traduje, že byla objevena díky arabským kozám, které po konzumaci listů a plodů keře Kif nebo Koffe, nápadně ožily. Jakmile se keř rozšířil do Súdánu a Jemenu, začali se o plody zajímat. Nakonec zjistili, že musí plody vyloupat ze slupek, opražit je a pomlet v mlýnku. Prášek pak zalili vroucí vodou a tak vznikla první káva, kterou nazývali Moka. Ten vznikl z názvu jemenského přístavu, odkud se zrna dovážela [10, 50].

Nápoj hořké chutě a povzbuzujícími účinky se rychle rozšiřoval a stával se stále oblíbenějším. Italští obchodníci na severu začali s kávou obchodovat a tím moka dobyla celou Evropu. Pak tento nápoj přejmenovali na Caffè [10].

První přístroj na espresso byl vyroben roku 1937 Achillem Gaggiovem. Fungoval na principu kombinace sání a tlaku, čímž vznikala typická světlehnědá pěna, tzv. crema. Po druhé světové válce se přístroj začal vyrábět sériově [10].

Dnes jsou dva významné druhy kávy, a to Arabica a Robusta.

- **Arabica** (kávovník arabský) se pěstuje nejvíce v Brazílii. Vyžaduje podnebí 400 až 1300 m nad mořem a specifickou půdu. Tento druh kávy je vysoce kvalitní.
- **Robusta** (konžská káva) se pěstuje nejvíce v západní Africe, Indonésii a Indii. Je méně náročná na klimatické podmínky a půdu, ale plodí méně jemnou kávu než Arabica.

Semena praží velkoobchodníci dle požadavků na kávu. Slabě pražená káva je světlá, chuť je jemně kávová, není výrazně hořká, ale nakyslá. Obsahuje však vysoký podíl kofeinu. Silně pražená káva je tmavá, chuť je typická hořká, s menším podílem kyselé chuti a kofeinu. Espresso se pije horké, v předehřátém hrnku a silně slazené. Espresso, připravené za správného tlaku a teploty, je temně hnědé a na hladině má světlehnědou pěnu (crema) [50].

4.6.4 Druhy kávy

- **Caffè con panna** – espresso, které má čepce z neslazené smetany posypaný kakaem.
- **Caffè e latte (caffelatte)** – nastavované espresso s horkým plnotučným mlékem.

- *Caffè corretto* – espresso, do kterého se přidá destilát nebo se pije samostatně, pro zvýšení účinku kofeinu. Na severu Itálie se podává grappa, ve střední a jižní Itálii anýzový likér.
- *Caffè shakerato* - espresso, které se s cukrem a kostkami ledu připravuje v šejkru. Ve velmi oblíbené hlavně v letním období.
- *Caffè macchiato* - espresso, do kterého se přidá malé množství napěněného mléka a zanechá malou bílou skvrnu.
- *Caffè lungo* - espresso, připravované delším protékáním vřelé vody než normálně. Káva je pak světlejší a vodovější, avšak není slabší, ale obsahuje více hořčin. Tato káva je velmi žádaná.
- *Cappuccino* - espresso, které je smícháno s napěněným mlékem a vzniká oříškově hnědá barva. Podle podobného zbarvení tohoto druhu kávy jako kožichu opice malpy kapucínské vznikl název Cappuccino.
- *Caffè ristretto* - malé espresso, které je dvojnásobně koncentrované, silnější a poměrně hořké. Celý šálek se vypije najednou.
- *Caffè doppio* - dvě espresa v jednom velkém šálku [10].

4.6.5 Zmrzlina

Přesný původ a vznik zmrzliny je nejasný, ale první zmínky o ni byly už ve starověku. Traduje se mnoho teorií, že byla jako první vyrobena v Dolomitech severní Itálie nebo v Toskánsku. Další z teorií je, že vznikla na Sicílii, kde se naučili postup přípravy od Arabů a dále jej rozvíjeli [10].

Jako první zmrzlina byl považován sorbet. Vyráběl se smícháním čistého bílého sněhu buď s ovocnou šťávou, moštem, vínem nebo s medem. V době, kdy ještě nebyly chladničky, využívalo se ledových jeskyní a podzemních ledových šachet, kde nějakou dobu sněh a led vydržel [10].

První zmrzlinárna byla otevřena roku 1668. Otevřel ji Sicilan Francesco Procopio de'Coltelli a nazval ji Café Procope, která funguje dodnes. V té době se dále sortiment rozšiřoval o smetanové zmrzliny. Od 17. století vyráběli velké zmrzlinové bloky, které

nazývali Acqui Tesi (ztuhlá voda). Takový blok se krájel na drobné plátky a stačil pro osm až deset osob [10].

V 19. a 20. Století se rozšířila do celého světa díky malým zmrzlinářům z Benátska.

Mezi speciality z úpatí Etny patří *Spumone*, to je čokoládová zmrzlina ukrývající jádro z vinné pěny. Další specialitou z Trapani je jasmínová zmrzlina, která se podává ve sladké briošce nebo loupáčku a je nazývána jako životabudič [10].

Rozdělení zmrzliny:

- *Gelato mantecato* (mléčná zmrzlina) – zahrnuje všechny druhy zmrzliny vyrobené z mléka, cukru a žloutků s přísadkou aromatizujících látek.
- *Sorbetto* (sorbet) – zahrnuje zmrzliny, které obsahují vodu místo mléka, ovocné šťávy, dřeně, kousky plodů, sirup, likér, víno, cukr a dalších ochucujících látek.
- *Gelato perfetto* (mražený smetanový krém) – vyrábí se stejně jako *Gelato mantecato* s rozdílem, kdy se mléko nahrazuje smetanou ke šlehání.
- *Bomba* (zmrzlinová bomba) – je to kombinace různých druhů zmrzliny. Nejznámější je pohár *Fürst Pückler* – skládá se z vanilkové, jahodové a čokoládové zmrzliny.
- *Frullato* – jedná se o vychlazené mléko s ovocem nebo ovocnou zmrzlinou.
- *Frappé* – nápoj z vychlazeného vanilkového nebo kávového mléka s rozdrobenými kostkami ledu.
- *Granita* – jde o ledovou tříšť, která je zalita nakyslou ovocnou šťávou, sirupem nebo černou kávou.

Mezi příchutě italských zmrzlin patří: citronová, jahodová, mátová, pomerančová, oSTRUŽINOVÁ, malinová, jogurtová, kávová, s kousky mandlí, pistáciová, s mandlovým likérem, čokoládová, vanilková, višňová, zvláště smetanová, oříšková, meruňková a s nugátem, mandlemi nebo s bílým tureckým medem a nejznámější vanilková s kousky čokolády nazývaná Stracciatella [10].

4.7 Nápoje

Typický nápoj pro Italy, který popíjejí celý den, je káva, která je již uvedena v pochutinách. Další typické italské nápoje jsou ještě likér vyráběný z citronů, vína, která se kvalitou mohou rovnat francouzským a již méně známou pálenku vyráběnou z vinné révy Grappu [10].

4.7.1 Citrónový likér

V Itálii je velmi oblíbeným alkoholickým nápojem. Vyrábí se z kůry citrusových plodů, které se vloží do alkoholu. Můžeme použít kůru z citronů, limetek, pomerančů nebo cedrátků. Nechá se jeden až dva týdny louhovat. Pak se naředí sladkou vodou a podle potřeby přefiltruje. Dlouhou trvanlivost likéru zajišťuje vysoký obsah alkoholu. Pro jeho zjemnění se může použít smetana [10].

4.7.2 Víno

V každém regionu se vyrábí víno, které má svou osobitou a jedinečnou chuť i vůni díky podnebí a sezonním surovinám. Ani jedno víno však není příliš aromatické z důvodu, že se v Itálii tradičně podává pouze k jídlu. Kdyby bylo výrazné a vysoce aromatické, jako jsou vína moravská, zastřelo by to typickou chuť a vůni pokrmu, ke kterému víno patří a vhodně jej doprovází [7, 10].

Dříve se víno podávalo čisté nebo s příměsí bylin, koření nebo medu.

Od 18. století se víno začalo plnit do skleněných láhví, flakónů a na uzavírání se používal korek. Tím byla zajištěna dlouhá trvanlivost vína a mohlo se začít vyvážet do okolních států. Mezi nejznámější odrůdy patřili *Chianti*, *Barolo* a *Marsala* [10].

Ve 20. století byla výroba na nejvyšší úrovni. Někdy na úkor kvality a získání maximálního zisku. Tyto vína byla prodávána v lýkem opletených láhvích různých velikostí a tvarů. To však vytvořilo Itálii pověst dovozce levných vín [7].

V roce 1963 byl vydán vinařský zákon, který určoval specifický původ vín. Označují se zkratkami DOC (Denominazione di Origine Controllata) a DOCG (Denominazione di Origine Controllata e Garantita) [10].

Rozdělení italských vín podle jakosti

- **Stolní vína VDT** (Vino Da Tavola) – jedná se o vína lehká, s nízkým obsahem alkoholu, vína bez označení původu nepodléhají žádným kontrolám a nařízením.
- **Selská vína IGT** (Indicazione Geografica Tipica) – jedná se o regionální vína, která jsou vyrobená z tradičních hroznů vinné révy klasickou metodou.
- **Vína s kontrolovaným označením svého původu DOC** (Denominazione di Origine Controllata) – jedná se o vína, která jsou vyráběna z určitých odrůd vinné révy pouze v předepsaných oblastech, nařízenou výrobní metodou, nejkratší dobou zrání, předepsaným minimálním obsahem alkoholu a kyselin. Dále musí splňovat požadavky na barvu, chuť a jeho buket. Tento zákon pochází z roku 1960 a udává také nejvyšší možný výnos z 1 ha. Nesmí být překročen.
- **Vína se zaručeně pravým označením svého původu DOCG** (Denominazione di Origine Controllata e Garantita) – jedná se o vína nejvyšší kvality. Kontroluje se vše, jako u označení DOC, jen přísněji v omezení výnosu, výrobě vína a době zrání. Barva, chuť a buket se kontroluje organoleptickými zkouškami, tedy degustací. Zákon pro tento status byl zaveden roku 1980 [51, 52].

Značení italských vín podle sladkosti

- *Asciutto* - výrazně suché víno
- *Secco* - suché víno
- *Abbocato* - nepatrně sladké víno
- *Semi-seco* - polosuché víno
- *Amabile* - sladké víno
- *Dolce* - velmi sladké víno [51]

Rozdělení italských vín podle barvy

- *Bianco* (bílá) – vodově bílá až odstín zrajícího obilí po zlatohnědou.
- *Rosato* (růžová) – jemně růžová až červená barva
- *Rosso* (červená) – odstíny červené od cihlové přes rubínovou červeň až tmavě červené, skoro černá vína.

V Itálii se vyrábí 47 % vín červených a 53 % vín bílých z celkové produkce vína [51].

Významná vína Itálie:

- **Barolo DOCG** – bohaté plné červené víno, s výraznými taniny a kyselinkami, má červenou až granátovou barvu. Pochází z oblasti Piemonte, vyrábí se z odrůdy Nebbiolo. Víno s tímto označením zraje tři roky v sudu. Pokud by se označovalo Barolo Riserva zraje toto víno ještě navíc dva roky v láhvích. Hodí se k červenému masu, zvěřině a vyžralým sýrům. Podává se při teplotě 16 - 19 °C. Obsah alkoholu 14,5 % [51, 52, 53].
- **Brunello di Montalcino DOCG** – odstín červeného vína je rubínový a skladováním přechází do cihlové. V jeho chuti jsou výrazné taniny s dlouhou, nekončící dochutí. Vůně je složena z koření, ovocných bobulí, cedrového dřeva, tabáku, kůží a bylinek. Pochází z oblasti Toskánska, vyrábí se z odrůdy Brunello di Montalcino. Je vhodné k steakům, grilovaným masům, zvěřině. Podává se při teplotě 16 - 19 °C. Obsah alkoholu je 14 % [51, 52, 54].
- **Dolcetto DOC** – výrazná rubínová barva, má osvěžující, ovocnou chuť zakončenou tradiční kyselinkou a hořce nasládlou dochutí. Vůně je po bobulovitém ovoci a třešních. Pochází z Piemontu, vyrábí se z odrůdy Dolcetto. Vhodné k těstovinám s houbami, červenému masu. Podává se při teplotě 15 - 18 °C. Obsah alkoholu je 13 % [51, 52].
- **Frascati DOC** – slámově žluté víno, s chutí šťavnatou po zralém ovoci a hroznovém cukru. Sametově hebká a vyvážená vůně po vanilce. Pochází z oblasti Lazio. Vyrábí se z odrůd Malvasia Bianca di Candia, Malvasia del Lazio. Vyrábí se jako suché (secco), polosladké (abboccato), sladké (cannellino) a šumivé. Hodí se k salátům, těstovinám, lehkým předkrmům, ovocným salátům, mořským darům, sladkovodním rybám a zmrzlinovým dortům. Podává se při teplotě 8 - 10 °C. Obsah alkoholu 12,5 % [51, 52].
- **Chianti DOCG** – červené rubínové barvy, plné lahodné chuti s jemným taninem, vůní po třešních, višních a ušlechtilého dřeva. Oblast Gréve je vyhlášená pro výrobu Chianti Riserva. Vyrábí se z odrůd Sangiovese 75 - 90 %, Canailo Nero 5 - 10 %, Trebbiano Toscano, Malvasia del Chianti 5 - 10 %, které pochází z oblasti

Gaiole in Chianti, Badesse, Castelnovo Berardenga-Siena. Vhodné k červenému masu, grilovanému masu, steaku, zvěřině, výraznému sýru, výrazným plodům moře a sladkovodním rybám. Podává se při teplotě 15 - 18 °C. Obsah alkoholu 13,5 % [51].

- **Marsala DOC** – sicilské dezertní víno, má jantarovou barvu, plnou chuť po dubových sudech, kde zraje minimálně 2 roky, které má nekonečnou dochuť. Vyrábí se z odrůd Perricone, Calabrese, Nerello Mascalese. Vůně je typická po přídavku alkoholu. Vhodné k přípravě pokrmů, např. některých rizot, italského pokrmu Zabaglione. Může být jako aperitiv nebo podáváno ke kořeněným sýrům. Obsah alkoholu je 18 % [52].
- **Prosecco di Conegliano-Valdobbiadene DOC** – benátské šumivé víno, jemné žluté barvy, suché nebo polosuché. Delikátní, osvěžující ovocné chuti s jemnou kyselinou a perlením. Vůni má po zralých jablkách a broskvích. Pochází z oblasti Veneto a vyrábí se z odrůdy Prosecco. Hodí se jako aperitiv, k plodům moře nebo k salátům. Obsah alkoholu je 11,5 % [51, 52, 53].
- **Recioto Della Valpolicella Amarone DOC** – vzácné suché červené víno, granátové barvy, s těžkou ovocnou chutí. Vůni má po švestkách, vanilce, višních a rebarboře. Pochází z oblasti Veneto. Vyrábí se z odrůd Corvina Veronese 55 - 77 %, Rondinella 25 - 30 %, Molinara 5 - 15 %. Vhodné ke zvěřině, grilovaným masům, výrazným omáčkám a vyzrálým sýrům. Podává se při teplotě 16 - 18 °C. Obsah alkoholu 15 % [52].
- **Taurasi DOCG** – červeno-tmavá rubínová barva, chuť je plná s výrazným přírodním taninem a nekonečnou dochutí. Vůni má kořenitou s nádechem plodů lesního ovoce. Pochází z oblasti Kampánie. Vyrábí se z odrůd Aglianico, Piedrosso, Sangiovese, Barbera, Hodí se k červenému masu, drůbeži, zvěřině a tvrdým sýrům. Obsah alkoholu je 12 % [51, 52, 54].
- **Torre Ercolana** – suché těžké červené víno, chuť je intenzivně bohatá a ovocná. Vůně odpovídá chuti, je intenzivní po zralém ovoci. Pochází z oblasti Lazia. Vyrábí se z odrůd Cesanese di Affile, Cabernet Sauvignon a Merlot. Vhodné k červenému masu, vyzrálým sýrům a zvěřině. Obsah alkoholu je 13 % [51, 52].

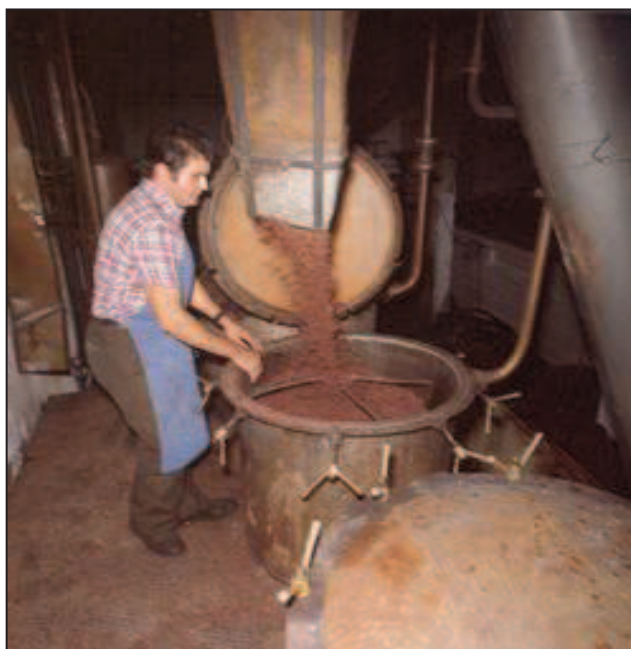
4.7.3 Grappa

Grappa je pálenka vyráběná z vylisovaných hroznů při výrobě vína. První zmínka o tomto destilátu se datuje roku 1451. Používala se převážně v chladných dnech jako životní elixír.

Vyrábí se na severu v alpských a předalpských oblastech. Nejčastěji z odrůdy Moscato, ale i z dalších odrůd. Jsou dva druhy výroby, buď průmyslová (nepřetržitá pracující zařízení) nebo tradiční (přerušovaná destilace). Zrání Grappy trvá až 12 měsíců, z toho 6 měsíců zraje v dubových sudech, které jí dodají typický zlatožlutý odstín. Důležitou roli při výrobě má kvalita matolin (vylisků z hroznů). Grappu vyrobenou z nekvalitních matolin nevylepší ani dlouhé zrání v sudech [10].

Mladé pálenky se podávají ve sklenicích s vysokou stopkou při teplotě 8 až 10 °C. Kdežto starší pálenky se podávají v koňakových sklenkách za teploty 16 až 18 °C. Pálenka musí být vždy čirá jako voda. Zákal, kouřový a hnilobný zápach značí nedostatečnou kvalitu.

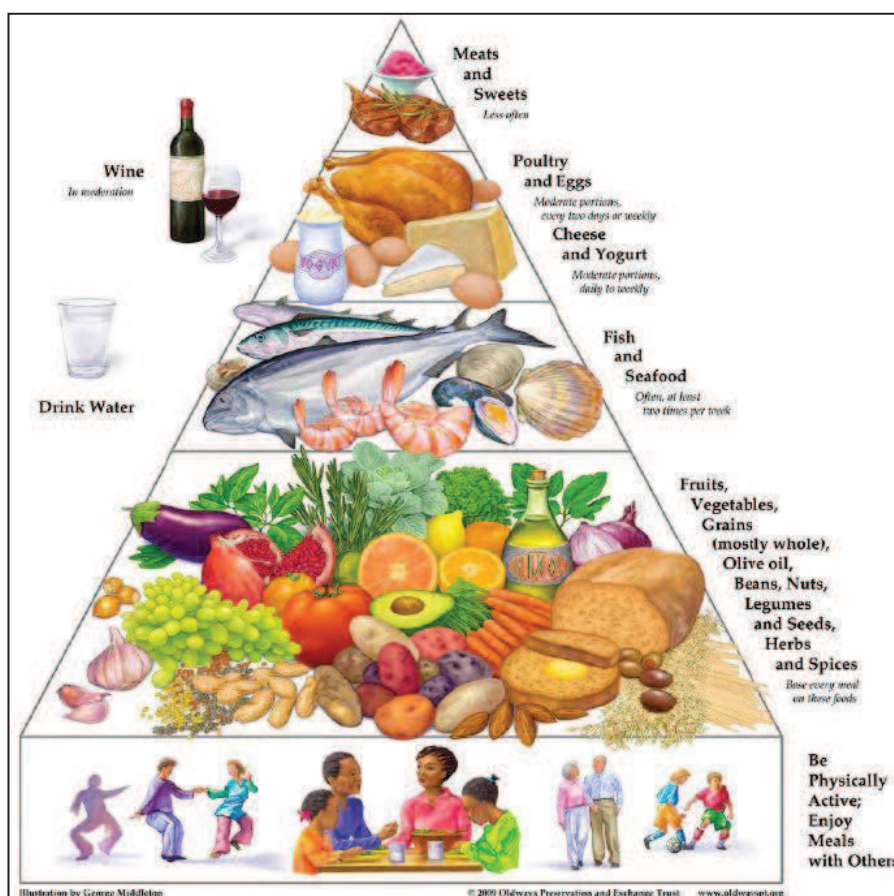
Dnes se pálí Grappa všude, kde se vyrábí a lisuje víno. Nejvíce však v oblastech Piemont, Friuli-Venezia Julia, Lombardie, Valle d'Aosta, Benátsko, Trentino, Alto Adige, Emilia-Romagna, Toskánsko, Ligurie, Lazio a dokonce na Sardínii [10].



Obr. 21 Ruční výroba v oblasti Trentino [55]

5 VÝZNAM ITALSKÉ GASTRONOMIE PRO LIDSKOU VÝŽIVU

Potravinová pyramida pro středomořskou stravu se liší od naší velmi významně. Tato pyramida vychází především z pohybové aktivity, která tvoří její základ. První patro tvoří ovoce, zelenina, obiloviny, olivový olej, fazole, oříšky, luštěniny, semena, bylinky a koření. Druhé patro tvoří ryby a mořské plody. Třetí drůbež, vejce, sýr a jogurt. Poslední skupinku tvoří maso a sladkosti. Vše umocňuje pití vody a vína.



Obr. 22 Pyramida středomořské stravy [56]

Počet úmrtí na kardiovaskulární onemocnění je v Itálii mnohonásobně nižší v porovnání s Českou republikou. Pokud bychom se řídili italským specifickým jídelníčkem a konzumovali více ryb a mořských plodů, mohlo by to vést až ke snížení výskytu kardiovaskulárního onemocnění.

5.1 Rajčata

Jsou často používána do omáček k těstovinám nebo jako základ na pizzu. Rajčata obsahují lykopen, nízký obsah kalorií, vitamin C, α - a β -karoten, lutein / zeaxantin, fytoen a fytofluen, draslík, vitaminy skupiny B (pyridoxin, niacin, kyselina listovou, tiamin, kyselina pantotenovou), vitamin E, hořčík, mangan, zinek, chrom, biotin a vlákninu [21].

Fytoen a fytofluen nacházející se v rajčatech mají funkci jako antioxidant, díky nimž jsou rajčata prevence proti rakovině a jiným nemocem [21].

Lykopen je důležitou složkou, která dělá rajčata tak zdravá. V lidském organismu má funkci antioxidantní, zároveň je lapačem kyslíkového radikálu a jiných volných radikálů, slouží samostatně nebo v kombinaci jako ochranný faktor kůže před poškozením slunečními paprsky. Má také funkci ochrany luteinu před oxidací, díky tomu lutein chrání proti makulární degeneraci. Makula je žlutá skvrna na sítnici. Lykopen snižuje riziko rakoviny prostaty, prsu, zažívacího ústrojí, děložního krčku, močového měchýře a plic. Také je účinný proti ateroskleróze, infarktu myokardu, a to díky antioxidantní funkci [21, 41].

Lykopen je rozpustný v tucích, proto je zapotřebí, aby přijímaná strava obsahovala tuky. Více lykopenu však získáme z rajčatových výrobků než z čerstvých rajčat, protože v nich je lykopen navázán v buněčných stěnách na vlákninu. Uvařením se uvolní a zvýší se účinnost antioxidantů, ale zničí se vitamin C [21].

Draslík přispívá ke zdravému srdci, cévám a udržuje optimální hladinu krevního tlaku.

Funkce niacinu je snižovat hladinu cholesterolu. Pyridoxin a kyselina listová působí na snížení homocysteinu v krvi, který způsobuje kardiovaskulární onemocnění [41].

5.2 Olivový olej

Používá se k namáčení pečiva, dochucování salátu a mnoha dalších pokrmů. Olivový olej obsahuje vitaminy A, D, E, K, nenasycené mastné kyseliny (např. kyselina linolová), vápník, železo, antioxidanty (polyfenoly, lignany, squalen) [41, 42].

Vitamin E je zastoupen ve větším podílu, proto má funkci antioxidantu. Je příznivý pro pohlavní ústrojí, svalovou činnost, ekzémy, bércové vředy, játra, žaludek, střeva, slinivku,

žlučník a také na kůži. Funguje jako prevence proti rakovině prostaty, prsu a tlustého střeva [41, 57].

Nenasycené mastné kyseliny zvyšují hladinu HDL a snižují množství LDL cholesterolu v krvi. To působí jako prevence proti kardiovaskulárním nemocem. Také snižují krevní tlak.

Kombinace složek obsažených v olivovém oleji napomáhá vstřebávat vápník, čímž se zabrání odvápnění kostí. Také má příznivý vliv na vývoj mozku a nervového systému. Může být také prevencí proti zácpě díky projímavým účinkům rostlinných slizů, které olej obsahuje [10, 51, 52].

5.3 Parmezán

Podává se hlavně k těstovinám. Parmezán obsahuje velké množství bílkovin, vápník, fosfor, hořčík, zinek, železo, draslík, selen, vitaminy skupiny B (tiamin, riboflavin, niacin, kyselinu pantotenovou, pyridoxal, kyselinu listovou), vitamin A, vitamin D [30].

Jeho dlouhým zráním se bílkoviny rozkládají až na aminokyseliny, které jsou pro člověka stravitelnější. Člověk stráví parmezán za 45 minut, kdežto např. hovězí maso za 4 hodiny.

Díky svým nutričním hodnotám podporují vývoj střevní mikroflóry (*Bacillus Bifidus*), což podporuje trávení a imunitní systém. Neobsahuje laktosu, proto je vhodný pro lidi s intolerancí na laktosu, ale také pro lidi s vysokým cholesterolem, protože obsahuje pouze malé množství, a to 80 – 85 mg / 100 g [20, 27, 30].

5.4 Víno

V Itálii se víno podává ke každému jídlu a doplňuje ho. Víno obsahuje etanol (9 – 15 %), glycerol, vodu, cukr (neprokvašený), kyselinu vinnou a jablečnou, po nakvašení kyselinu mléčnou, octovou, jantarovou aj., malé množství vitamínu skupiny B (thiamin, riboflavin, pyridoxin, kobalamin), biotin, bílkoviny, aminokyseliny, flavonoidy, polyfenoly (procyanidiny), antokyanidy, třísloviny, draslík, hořčík, vápník, pektiny [58].

Doporučuje se pravidelná konzumace malého množství vína.

Alkohol v něm obsažený zvyšuje hladinu HDL, aktivuje enzym plazmin, který v cévách rozpouští krevní sraženiny. Má pozitivní vliv na snížení vysokého tlaku několik hodin po konzumaci, ale negativní účinkem je zvýšení krevního tlaku druhý den [51, 59].

Polyfenoly a flavonoidy mají pozitivní účinek na cévy, tím brání růstu nádorů, šíření rakovinných buněk a mnoho dalších onemocnění [59].

Lidé pijící pravidelně malé množství vína, vykazují lepší zdravotní stav a nevyskytují se u nich tak často srdeční onemocnění. Pití vína denně snížilo výskyt mrtvic až o 40 %.

Účinky pravidelného pití vína zdvojnásobí zdravý životní styl a vyvážená strava [59].

5.5 Těstoviny

Těstoviny se v Itálii podávají nejčastěji s pestem, rajčatovou omáčkou či mořskými plody. Často sypané parmezánem. Těstoviny bílé obsahují velké množství bílkovin a polysacharidů, málo kalorií, nízký glykemický index. Těstoviny celozrnné obsahují více vlákniny, bílkovin, vitaminy skupiny B a mají ještě méně kalorií než bílé [14].

Díky svému nízkému glykemickému indexu dodává organismu energii postupně, díky čemuž se organismus cítí být sytý na delší dobu. Těstoviny jsou tedy vhodné pro sportovce, ale také i pro běžného strávnicka či v případě redukčních diet. Pro udržení nutričních hodnot musíme dbát, abychom těstoviny nepřevařili. V případě převaření je glykemický index vyšší. Také je důležité nepodávat těstoviny s tučnými masy nebo omáčkami (např. smetanová). Podle výzkumů je dokázáno, že lidé, kteří pravidelně konzumují těstoviny, trpí méně na kardiovaskulární nemoci [13, 14].

5.6 Rýže

Rýže se v italské gastronomii nejčastěji používá ve formě rizota. Rýže obsahuje bílkoviny (8 esenciálních aminokyselin), tuk, minerální soli, sacharidy, vlákninu, vápník, železo, hořčík, fosfor, draslík, sodík, měď, mangan, selen, vitaminy skupiny B (tiamin, riboflavin, niacin, kyselinu pantotenovou, pyridoxal, kyselinu listovou), slizy [60].

Díky dobré stravitelnosti je vhodná pro lidi s žaludeční, žlučnickovou nebo pooperační dietou. Je také vhodná pro lidi s celiakií. Ve formě hnědé rýže pro vysoký obsah minerálních látek a vitamínu, je vhodná pro dosažení zdravějších vlasů, nehtů, kůže a kostí. Rýžové slizy jsou vhodné pro léčbu zažívacích potíží a střevních onemocnění [38].

Rýže spolu s luštěninami je výborný zdroj plnohodnotných bílkovin. Obsažené škroby bílé i hnědé rýže se pomalu tráví, tím se glukosa do krve stále uvolňuje a dochází tak ke kontrole hladiny krevního cukru [38].

Rýže pomáhá snižovat krevní tlak a snižovat riziko rakoviny prostaty, prsu nebo tlustého střeva. Vhodná jako prevence i léčba ledvinových kamenů kalciového typu [38].

5.7 Ryby a mořské plody

Ryby se podávají samostatně pouze se zeleninou. Mořské plody se servírují třeba např. jako součást rizota, pizzy. Ryby a mořské plody obsahují omega-3 mastné kyseliny, bílkoviny, vitaminy skupiny B (riboflavin, pyridoxal, kobalamin), vitamin D, A, vápník, železo, fosfor, selen, draslík, jód [21].

Omega-3 mastná kyselina má velmi příznivý vliv pro lidský organismus, a to hned několik. Zvyšuje hladinu HDL cholesterolu, snižuje krevní tlak a hustotu krve, to zabraňuje v tvorbě krevních sraženin a tím i mozkové mrtvici, upravuje srdeční frekvenci a zabraňuje srdeční arytmií, která způsobuje infarkt myokard. Může také sloužit jako prevence proti rakovině (tlustého střeva, prsu) a makulární degeneraci. Zmírňuje nemoci jako lupus, revmatoidní artritidu, Raynaudovu nemoc a zároveň prodlužuje život těmto nemocným lidem. Zajímavostí je, že dokonce snižuje výskyt deprese a duševních nemocí [21, 61].

Ale nadměrné množství užití omega-3 mastných kyselin lidskému organismu může velmi uškodit opačným účinkem, jako zvýší riziko mozkové mrtvice nadměrným zředěním krve, také prodlužuje krvácivost a negativně působí na imunitní systém. Doporučená denní dávka není stanovena, ale člověk by měl sníst minimálně 250 mg pro pozitivní účinek [61].

Ryby jsou dobrým zdrojem vitaminu D, který si však lidský organismus dokáže syntetizovat sám, a to díky slunečnímu záření. Používáním ochranných krémů nebo krátkým pobytem na slunci může dojít k nedostatku, a proto jej musíme navíc doplňovat stravou. Nejlepším zdrojem je losos, sardinky a tuňák. Nedostatek vitaminu D může zvýšit riziko rakoviny prsu, tlustého střeva, vaječnicků a prostaty [21].

Pozor by se mělo dávat na mečouna, žraloka, královskou makrelu a mnoho dalších druhů ryb a mořských plodů, mohou obsahovat rtuť. Důvodem jsou znečištěná moře [16].

ZÁVĚR

V úvodu této práce bylo cílem stanoveno poukázat na nepochybnou výjimečnost italské gastronomie a současně objasnit, proč italská gastronomie patří ve světě k nejznámějším a nejoblíbenějším.

Ačkoliv je italská gastronomie velmi rozmanitá, věřím tomu, že mnohé výše popisované nebylo pro čtenáře novinkou, protože se především s uvedenými potravinami v současnosti běžně setkáváme také v českých kuchyních a na českých talířích. Česká gastronomie se tou italskou nechala inspirovat v mnohém, např. technologie výroby parmezánu se využívá při výrobě českého sýru Gran Moravia, který se těší poměrně velké oblibě. Dalším příkladem může být snaha české gastronomie alespoň o cosi se přiblížit té italské ve smyslu jejího důrazu na stravitelnost a zdravotní stránku.

Nepochybně velký vliv italské gastronomie můžeme denně vidět takzvaně v našich ulicích, kde vzniká stále více pizzerií, jen ve zlínském kraji jich nalezneme asi 50, dále italských kaváren, v letních měsících stánků s italskou zmrzlinou a podobně. V poslední době se začali otevírat specializované obchody, kde nalezneme specifické italské potraviny, jako např. salámy, sýry, vína a mnoho dalších.

Poukázáním na zajímavou historii italské gastronomie, její bohatost, její mezinárodní vliv, bylo dosaženo cíle prokázání výjimečnosti této gastronomie. Proč je italská gastronomie tak známou a oblíbenou je po přečtení této práce podle mého názoru taky zřejmé – používané suroviny jsou celosvětově rozšířeny, jsou běžně dostupné a připravované pokrmy jsou obvykle velmi lahodné, ale také zdravé.

SEZNAM POUŽITÉ LITERATURY

- [1] SVOBODOVÁ, L., KOVAL, J. *Itálie*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0606-6.
- [2] *Itálie*. [online]. [cit. 2013-11-12]. Dostupné z:
<<http://cs.wikipedia.org/wiki/It%C3%A1lie>>
- [3] *Itálie: analýzy zemědělství a potravinářského průmyslu* [online]. [cit. 2013-11-12]. Dostupné z:
<<http://www.foodnet.cz/polozka/?jmeno=It%C3%A1lie%3A+anal%C3%BDza+zem%C4%9Bd%C4%9Blstv%C3%AD+a+potravin%C3%A1%C5%99sk%C3%A9ho+pr%C5%AFmyslu&id=15521>>
- [4] Obr. 1 *Italská gastronomie*. Dostupné z:
<<http://www.lafattoria.cz/o-nas.tab.cs.aspx>>
- [5] Obr. 2 *Salát Caprese*. Dostupné z:
<<http://zena-in.cz/clanek/mozzarella-galbani-italsky-recept-na-dobrou-naladu>>
- [6] Obr. 3 *Rozdělení Itálie na regiony*. Dostupné z:
<<http://cestovaniitalie.wz.cz/italie.html>>
- [7] FROYDA, M., BAKER, H. *Jak chutná Itálie*. Praha: Česká televize, 2009. ISBN 978-80-7404-021-4.
- [8] *Italská kuchyně*. [online]. [cit. 2013-03-08]. Dostupné z:
<<http://www.mundo.cz/italie/kuchyne>>
- [9] SCHINHARL, C., DICKHAUT, S. *Basic vaření po italsku*. Vyd. 1. Praha: Ikar, 2003. 168s. ISBN 80-249-0251-6.
- [10] KREJČÍ, H., LIEBLOVÁ, D. *Culinaria Italie*. Praha: Slovart, 2008. ISBN 978-80-7391-135-5.
- [11] Obr. 4 *Hrnec na přípravu 4 druhů těstovin*. Dostupný z:
<<http://www.aligastro.cz/varice-testovin-147/detail-hrnec-na-testoviny-bez-vlozek-22-l-1752>>

- [12] Obr. 5 *Snídaně Italů*. Dostupné z:
<<http://www.oasidelgelato.net/caffetteria/colazione.php>>
- [13] STRNADOVÁ, L. *Těstoviny pro labužníky*. Vyd. 1. Praha: Reader's Digest Výběr, 2008. 160 s. ISBN 978-80-7406-008-3.
- [14] *Těstoviny*. [online]. [cit. 2013-05-03]. Dostupné z:
<<http://www.chemievjidle.cz/prakticke-informace/testoviny-clanek>>
- [15] Obr. 6 *Lasagne*. Dostupné z:
<<http://www.receptynadoma.cz/lasagne-s-mletym-masem-4315>>
- [16] KNOX, L. *Maso, zvěřina, drůbež*. Vyd. 1. Čestlice: Rebo, 2001. 256 s. ISBN 80-7134-211-8.
- [17] *Druhy masa – nutriční hodnoty*. [online]. [cit. 2013-11-15]. Dostupné z:
<<http://www.nutritip.cz/view.php?cislocclanku=2009050004&rstema=15&nazevclanku=druhy-masa-nutricni-hodnoty>>
- [18] OCHODNICKÝ, D., POLTÁRSKY, J. *Ovce, kozy a prasata*. Vyd. 1. Bratislava: Příroda, 2003. 104 s. ISBN 80-07-11219-7.
- [19] MICHELSON, P. *Sýry, nejlepší sýry z celého světa*. Praha: Svojtka & Co., 2012. ISBN 978-80-256-0729-9.
- [20] *Pick Parmesan Cheese for A Healthy Choice*. [online]. [cit. 2013-05-02]. Dostupné z:
<<http://www.fitness4her.com/pick-parmesan-cheese-for-a-healthy-choice/>>
- [21] PRATT, S. G., MATTHEWS, K. *Superpotraviny*. Praha: Ikar, 2005. ISBN 80-249-0473-X.
- [22] ROZSYPAL, T., BERNARDOVÁ, Z. *Velká encyklopedie rybářství*. Vyd. 2. Praha: Slovart, 2011. 288 s. ISBN 978-80-7391-585-5.
- [23] Obr. 10 *Jehlice*. Dostupný z:
<<http://gastrocz.blogspot.cz/2012/06/jehlice-rohozoba-ryba-pro-ty-co-spatne.html>>

- [24] Obr. 11 *Hřebenatky*. Dostupný z:
<<http://www.labuznik.cz/ingredience/musle-svateho-jakuba/>>
- [25] *Italská gastronomie*. [online]. [cit. 2014-03-04]. Dostupné z:
<<http://www.luciechvojkova.cz/it/reportaze/servizi-scritti/111-10-legend-italske-kuchyn-ast-10-konec-.html>>
- [26] Obr. 12 *Prosciutto di Parma*. Dostupné z:
<<http://web-deli.co.uk/product/prosciutto-di-parma/>>
- [27] CALLEC, Ch. *Encyklopedie sýrů*. Vyd. 1. Čestlice: Rebo, 2002. 256 s. ISBN 80-7234-225-8.
- [28] Obr. 13 *Fontina*. Dostupné z:
<<http://forevercheese.com/products/fontina-val-daosta-dop/>>
- [29] *Italské sýry*. [online]. [cit. 2012-04-03]. Dostupné z:
<<http://dadala.hyperlinx.cz/syr/syrr002.html>>
- [30] *Sýr parmezán: Potraviny: podrobné kalorické, energetické a nutriční hodnoty*. [online]. [cit. 2012-05-03]. Dostupné z:
<<http://www.celysvet.cz/recepty-potraviny-syr-parmezan-kalorie-slozeni-nutricni-hodnoty>>
- [31] Obr. 14 *Mozzarella v solném nálevu*. Dostupné z:
<http://www.belvederepolla.it/belvedere/index.php?Itemid=127&catid=37:cucina-e-prodotti-tipici&id=76:la-mozzarella-di-bufala-dop&option=com_content&view=article>
- [32] FABBRI, J., BAMPIANI, P., SONZOGNO, C. *La pasta*. Milano: Fabbri, Bampiani, Sonzogno, Etas S. p. A., 1989. ISBN 88-450-2926-3.
- [33] Obr. 15 *Druhy italských těstovin*. Dostupné z:
<<http://kuchtici.eu/zakladni-italske-testoviny/>>
- [34] Obr. 16 *Pesto*. Dostupné z:
<<http://theshiksa.com/2011/05/10/fresh-basil-pesto/>>

- [35] PETERSON, J. *Co by měl vědět správný kuchař*. Vyd. 2. Praha: Ikar, 2013. 432 s. ISBN 978-80-249-2147-1.
- [36] SVĚŘÁKOVÁ, Z. *Pizza, quiche – slané koláče více než 90 nejlepších receptů*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 96 s. ISBN 80-247-1172-4.
- [37] FESLIKENIAN, F. *In cucina noc La Pizza*. Colognola ai Colli: Gribaudo Tempolibro, 2003. ISBN 88-8058-468-5.
- [38] *Šestnáct důvodů proč jíst rýži*. [online]. [cit. 2012-05-03]. Dostupné z: <http://zdrava-vyziva.doktorka.cz/duvodu-proc-jist-ryzi/>
- [39] Obr. 17 *Plod opuncie*. Dostupné z: <http://netradicnerastliny.webnode.sk/opuncia/>
- [40] NORMAN, J. *Oleje, octy a jiné přísady Jill Normanová*. Vyd. 2. Praha: Slovart, 2004. ISBN 80-7209-531-5.
- [41] BIGGS, M., MCVICAR, J., FLOWERDEW, B. *Velká kniha zeleniny, bylin a ovoce Matthew Biggs, Jekka McVicar, Bob Flowerdew*. Vyd. 1. Praha: Volvox Globator, 2004. 640 s. ISBN 80-7207-537-3.
- [42] *Olivový olej*. [online]. [cit. 2012-05-01]. Dostupné z: <http://oko.yin.cz/23/olivovy-olej/>
- [43] *Olivový olej panenský – tekuté zlato*. [online]. [cit. 2012-05-02]. Dostupné z: <http://www.slunecnice-cb.cz/slunecnice-cb/7-o-lecivych-potravinach/96-olivovy-olej>
- [44] Obr. 18 *Václavky*. Dostupné z: <http://www.srecepty.cz/ingredience/vaclavky>
- [45] FIOROTTO, G., VALLETTA, M., RODATO, S. *La cucina dei Veneti*. Antiga Edizione: Crocetta del Montello, 2009. ISBN 978-88-88997-41-4.
- [46] Obr. 19 *Bílé a černé Lanýže*. Dostupné z: <http://www.irucz.ru/pda/cz/info/125000000000/italie/zeme/>

- [47] OREY, C. *Zázračná síla čokolády: zdraví v šálku kakaá: mládí, krása a dlouhý život s čokoládou: recepty pro celý den Cal Oreyová*. Praha: Ikar, 2011. 326 s. ISBN 978-80-249-1510-4.
- [48] MORRIS, S. *Koření: Jak vybírat a používat koření v kuchyni: příručka pro kuchaře Sallie Morrisová*. Vyd. 1. Praha: Svoetka & Co. 2002. 128 s. ISBN 80-7237-574-1.
- [49] Obr. 20 *Šafrán*. Dostupný z:
<<http://www.kotvicnikovafarma.cz/product/safran-sety-crocus-sativus-jaro-2014-472/>>
- [50] NORMAN, J. *Káva*. Vyd. 2. Praha: Slovart, 2004. 39 s. ISBN 80-7209-514-5.
- [51] DOLEŽAL, P. *Evropská vína v podmínkách české gastronomie část IV., Vína Itálie*. Nový Bydžov: Petr + Iva, 2000. 144 s. ISBN 80-902748-0-3.
- [52] BAKER, H. *Italská vína*. Vyd. 1. Praha: Grada, 2005. 162 s. ISBN 80-247-0846-9.
- [53] *Italské hodování*. [online]. [cit. 2012-03-10]. Dostupné z:
<<http://www.italskehodovani.cz/product/sumiva-a-dezertni-vina/sumiva-vina/prosecco-frizzante-dop-cantina-san-/486>>
- [54] *Víno*. [online]. [cit. 2014-04-12]. Dostupné z:
<<http://www.mala-italie.cz/>>
- [55] Obr. 21 *Ruční výroba v oblasti Trentino*. Dostupný z:
<http://www.crsosresina.it/curiose/notizie_varie/Grappa_del_Trentino.html>
- [56] Obr. 22 *Pyramida středomořské stravy*. Dostupný z:
<<http://www.jidelniceknamiru.cz/potravinova-pyramida/>>
- [57] OREY, C. *The healing powers of Olive Oil*. New York: Kensington Publishing Corp., 2008. 262 s. ISBN 978-0-7582-221-3.
- [58] *Co obsahuje víno?* [online]. [cit. 2012-05-04]. Dostupné z:
<<http://www.svetvina.cz/clanek.php?id=13>>
- [59] CORDER, R. *Víno jako lék*. Praha, Ikar, 2007. ISBN 978-80-249-0992-9.

- [60] Rýže bílá: Potraviny: podrobné kalorické, energetické a nutriční hodnoty. [online]. [cit. 2014-05-03]. Dostupné z:
<<http://www.celysvet.cz/recepty-potraviny-ryze-bila-kalorie-slozeni-nutricni-hodnoty>>
- [61] FREJ, D. *Zdravé tuky omega: chrání před nemocemi srdce, rakovinou, cukrovkou a podporují hubnutí* David Frej. Praha: EB Nakladatelství – Eva Babická, 2004. 166 s. ISBN 80-903234-1-3.
- [62] KRATOCHVÍLOVÁ, P. *Tvaroh a čerstvé sýry ve zdravé kuchyni* Patricie Kratochvílová. Čestlice: Medica, 2002. 127 s. ISBN 80-85936-41-0.

SEZNAM POUŽITÝCH SYMBOLŮ A ZKRATEK

m	metr
cm	centimetr
km ²	kilometr čtverečný
g	gram
kg	kilogram
ha	hektolitr
mg	miligram
mil	milion
°C	stupně Celsia
%	procenta
DOC	Denominazione di Origine Controllata (kontrolovaný specifický původ potravin)
DOCG	Denominazione di Origine Controllata e Garantita (garance původu potravin)
AOP	Appellation d'Origine Protégée (ochranná značka Evropské komise pro sýry)

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obr. 1	Italská gastronomie [4]	12
Obr. 2	Salát Caprese [5]	12
Obr. 3	Rozdělení Itálie na regiony [6]	12
Obr. 4	Hrniec na přípravu 4 druhů těstovin [11]	15
Obr. 5	Snídaně Italů [12]	15
Obr. 6	Lasagne [15]	17
Obr. 7	Bourání hovězího masa [10]	19
Obr. 8	Bourání vepřového masa [10]	21
Obr. 9	Bourání skopového masa [10]	24
Obr. 10	Jehlice [23]	28
Obr. 11	Hřebenatky [24]	31
Obr. 12	Prosciutto di Parma [26]	33
Obr. 13	Fontina [28]	36
Obr. 14	Mozzarella v solném nálevu [31]	39
Obr. 15	Druhy italských těstovin [33]	41
Obr. 16	Pesto [34]	42
Obr. 17	Plod Opuncie [39]	49
Obr. 18	Václavky [44]	56
Obr. 19	Bílé a černé Lanýže [46]	57
Obr. 20	Šafrán [49]	60
Obr. 21	Ruční výroba v oblasti Trentino [56]	68
Obr. 22	Pyramida středomořské stravy [59]	69

SEZNAM TABULEK

Tab. 1	Nutriční hodnoty vepřového masa [9]	20
--------	-------------------------------------	----