



# Italská kuchyně

7. – 8.6. 2022



**Ingredience** - telecí maso, kuřecí maso, mořské ryby, mořské plody, těstoviny, rýže, zelenina, uzeniny, sýry.

**Dochucovadla** bazalka, fenykl, rozmarýn, šalvěj, tymián, šafrán, pepř, chilli, petrželová nať, olivový olej.

**Pokrm** - Spaghetti, Tortellini, Ravioli, Lasagne, Gnocchi, Pizza, Tiramisu.

**Nápoje** - Káva, víno, Lambrusco, Cinzano, Campari, Grappa.

**Italská kuchyně** je považována za jednu z nejlepších na světě. Touto kuchyní se inspirovalo mnoho a mnoho dalších. Těšit se v ní můžeme na různé druhy masa a ryb, zeleninu (uvařenou na mnoho způsobů), těstoviny (Itálie se může pyšnit více než 400 druhy), nádivky, **zmrzliny** (italské zmrzliny jsou považovány také za jedny z nejlepších), dezerty. Podle množství zemědělských plodin se dělí na tři skupiny: severní, střední a jižní.

**Ryby a mořské pokrmy** - Ryby smaží, grilují a pečou s přidáním citronové šťávy a různého koření. Italové si hodně zakládají na rybích polévkách.

Také nesmíme samozřejmě zapomenout na dary moře. Italové dokážou skvěle připravit ústřice, kraby, raky, langusty, humry, sépie a chobotnice.

**Italská kuchyně patří k nejstarším na světě.** Původ řady pokrmů pochází až od Etrusků, Řeků a Římanů. Byla ovlivněna i arabskou, židovskou a francouzskou kuchyní.

Na rozdíl od ostatních jižních zemí, mají Italové oběd hlavním jídlem dne. Večere bývá později, ale není už tak vydatná. Italský oběd (pranzo) se skládá z několika chodů a bývá vydatný. Začíná předkrmem (antipasto), pokračuje prvním chodem (primo), to bývá polévka, těstoviny nebo risotto, následuje druhý chod (secondo), to bývá masové nebo rybí jídlo. Oběd zakončuje káva s dezertem (dolci) nebo ovocem (frutta).



**My v naší Mateřské školce ochutnáme Foccaccii - pečený chlebový výrobek.** Ochucuje se olivovým olejem, solí, někdy bylinkami a cibulí, sýrem a masem. Itálie je mimo jiné také proslulá výrobou různých sýrů. Každý sýr má v italské kuchyni své místo. Například parmezán (parmigiano-reggiano) se používá převážně na těstoviny, **mozzarella zase na pizzu. Zelenina** je zde také hojně požívaná. Například se z ní dělají **čerstvé saláty**, oblohy k hlavnímu chodu nebo pouze jako dekorace pokrmu. Jejich oblíbenými druhy zeleniny jsou: **fenykl, rajčata, chřest, cuketa, lilek a další. Pizza** je jedním z pokrmů, které italskou kuchyni proslavily po celém světě. Přípravuje se z mouky, kvasnic, soli a olivového oleje. Na takovýto základ se potom pokládají různé suroviny podle chuti, především **rajčata a mozzarella.**

Mezi **italské dezerty** patří zabaione, panna cotta, tiramisu nebo zuccotto. **Zmrzlina - pravá italská zmrzlina (gelato) má smetanovou (krémovou) chuť.** Tiramisu - pochází z Toskánska. Ve Florencii se v 19. století stalo oblíbenou pochoutkou. Dále se dostal do Anglie a do Ameriky (San Francisco). Hlavními ingrediencemi tiramisu je sýr mascarpone, vaječné žloutky, cukr, silné espresso, máslo (pro tu správnou chuť) a kvalitní kakao.

**Na oběd budou mít děti polévku zeleninová Minestrone a Toskánskou rajčatovou s bazalkou.** Na hlavní pokrmy se nejvíce používá maso telecí a **kuřecí**, které se připravuje na spousty způsobů – grilování, vaření, dušení. **Italský bulgur s kuřecím masem a salát** budou mít děti jako hlavní chod v úterý. Rýže se používá hlavně na severu Itálie v krajích Lombardie a Piemonte. Rýže je také častou ingrediencí polévek a dalších chutných pokrmů, například rizota.

**Těstoviny** (pasta) jsou význačné svoji kvalitou a oblibou. Známé **spaghetti**, tortellini a ravioli. Vyrábí se z vody a semolinové mouky, ale jsou i vaječné těstoviny, které jsou po čerstvých nejkvalitnější.

**Italské těstoviny:** Spaghetti-Pappardelle-Tortellini-Orecchiette-Ravioli-Tagliatelle-Fusilli-Cavatelli-Strascinati-Farfalle-Maccheroni-Lasagne-Lagane-Manate-Gnocchi-Pizzoccheri-Bucatini-Penne

**Dobrou chuť! Buon appetito!**

