

## GASTRO SLOVNÍK

*Pokud nenajdete hledaný výraz, prosím sdělte nám to. Obratem jej doplníme. Děkujeme za spolupráci.*

**Aceto balsamico** - [ačeto balzámiko] ocet balsamico, vinný kvasný ocet vyráběný v Modeně z nejkvalitnějších hroznů a zrající několik [až desítek] let v dřevěných sudech.

**Adžika** - gruzínská polotuhá a červenohnědá kořenící pasta. Obsahuje zpravidla 3 díly chmeli-suneli, 2 díly sladké papriky, 1 díl česneku, 1 díl koriandru, + díl kopru, sůl a vinný ocet.

**Adzuki** - drobné červené fazole až čtvercového tvaru asijského původu. Většinou je používá japonská kuchyně. Fazole se obalují v cukru nebo se zpracovávají do sladké pasty a cukrovinek.

**Agar** - potravinářská přísada získávaná z červených mořských řas. Používá se k ochucování, jako stabilizátor nebo zahušťovací prostředek. Používá se hlavně v asijských sladkých kuchyních.

**Ahán Thaj** - Thajsko - [ahán thaj] vaříme thajsky

**Aioli** – provensálská česneková majonéza. Stroužky česneku rozdrtíme a rozetřeme je se solí. Přidáme žlutky a dobře promícháme. Za stálého míchání po kapkách přidáváme olivový olej, až vznikne hustá česneková majonéza. Nakonec ochutíme citrónovou šťávou. Do majonézy můžeme přidat jednu malou uvařenou a rozmačkanou bramboru, která omáčku zjemní.

**Airan** – studený mléčný nápoj rozšířený ve Střední Asii. Je vyráběn z předem svařeného a později kysaného mléka, které se ředí studenou pramenitou vodou.

**Ajvar** je čistě zeleninová příloha z paprik, lilku a rajčat dochucená směsí koření,

**Akawi** - bílý sýr ve slaném nálevu. S charakteristickou slanou chutí. Akawi se zpravidla uchovává v uzavřené plechovce v solném nálevu se vyznačuje velmi dlouhou trvanlivostí. Sýr kromě mléka neobsahuje žádné alergeny (např. lepek) ani geneticky modifikované organizmy. Při výrobě se používá mikrobiální syřidlo.

**Á la broche** – francouzský výraz pro přípravu hovězího a drůbežího masa, popř. krevet na rožni.

**Á la carte** - [ala kart] francouzský výraz, který znamená podle jídelního lístku.

**Al dente** - [aldente] v italštině výraz znamená "na skus". Je to kuchařský termín používaný pro suroviny, které jsou uvařeny správně, a to převážně těstoviny a rýže. Potraviny by měly klást mírný odpor při kousání, ale neměly by být měkké, rozvařené nebo tvrdé ve středu.

**Al forno** - italský výraz označující jídlo, které je "upečeno v troubě"

**Allemande** - vařené brambory nakrájené na velmi silné plátky, polité omáčkou z koření, citrónové šťávy, bílého vína, žlutku a másla. Francouzský pokrm.

**Alginát**- je viskózní guma, která se nejčastěji vyrábí z mořských řas. Lze ji použít například na výrobu umělého kaviáru s nepřeborným množstvím chutí. Ovocná šťáva se zahustí alginátem a za pomoci injekční stříkačky se kape do vápenného roztoku, aby vznikly kaviárové kuličky. Kapalný dusík –

tekutý dusík se vaří v minus 195,8 °C a používá se na výrobu zmrzlin, majonéz, sorbetů a nebo ovocných mražených fondue, kdy si hosté sami namáčejí ovoce střídavě do omáček a tekutého dusíku.

**Almondky** (Mandlové prsty) – anglické placky z křehkého těsta, plněné. Náplní je marmeláda a mandlová makronková hmota.

**Amaretti** - [amarety] pusinky z bílků, cukru a mletých mandlí

**Amaretto** - [amareto] likér s mandlovou příchutí

**Amatriciana** - [amatričána] omáčka z rajčat, pancetty a sýru pecorino, typická pro oblast Říma.

**Amuse-bouche** – francouzský výraz pro malý pokrm, zpravidla jen sousto, podávané v lepších restauracích jako pozornost podniku.

**Antipasta** - výraz pro předkrm (z italského „antipasto“). Může obsahovat různé salámy, klobásy, tuňáky, ryby v oleji a protlaku s olivami, zeleninou apod.

**Ancho** - druh chilli papričky.

**Aperitiv** - francouzský termín pro alkoholické nápoje podávané před jídlem pro povzbuzení chuti.

**Aperol** – italská legenda, hořký likér s nízkým obsahem alkoholu, oranžové barvy a pomerančové chuti. Vyrábí se od roku 1919 z hořce, rebarbory, výtažků z pomerančů a aromatických bylin. Servis dobře vychlazený, ředěný sodou nebo šumivým vínem.

**Aguardente** - Portugalsko - [agvardente] ušlechtilá pálenka z vinných hroznů

**Arborio** - kulatozrná rýže. Má velký obsah škrobu. Tento druh po uvaření vytvoří až krémovitou hmotu. Z rýže se připravují pravá italská rizota.

**Artyčok** - rostlina patřící do čeledi hvězdnicovitých. Je podobná bodláku a pochází ze severní Afriky a západní Asie. Artyčoky se mohou konzumovat syrové jako salát s panenským olivovým olejem a zakapané citrónovou šťávou. Výborné jsou i dušené, grilované, smažené i pečené. Často se také nakládají.

**Asador** - Argentina - [asador] kuchař, specialista na grilování

**Asiago** - [aziágo] tvrdý sýr z polotučného kravského mléka původně z oblasti Veneto

**Aspartam E951** – umělé sladidlo

**Aspik** - čiré želé / rosol z masového vývaru, zeleniny, koření, zahuštěný želatinou. Používá se k zalévání masa, šunkových závitků, vařených vajec, salátů, ryb nebo zeleniny.

**Bacalhau** – Portugalsko - [bakaljau] sušená a nasolená treska.

**Bagna cauda** - [baňa kauda] omáčka na bázi oleje, česneku a sardelek, servírovaná horká

**Balsamico, Aceto balsamico** - [ačeto balzámiko] ocet balsamico, ušlechtilý vinný kvasný ocet tmavohnědé barvy s kořeněným aroma. Vyráběn v italské Modeně. Je získáván stárnutím zralého moštu vinných hroznů v dřevěných sudech z balsamového dřeva (jedle balsamová). Svoji barvu a nasládlou kořenitou chuť získává až několikaletým zráním. Používá se k ochucení ryb, masa, zeleniny, zmrzliny, ovoce a salátů.

**Barbecue** - [bárbikijů] - anglický výraz pro pečení masa na otevřeném ohni (na rožni, na grilu). Tento termín označuje i společenskou událost, při které dochází k takovému pečení masa.

**Bardírovat** - způsob přípravy masa. Maso se obalí nejčastěji tenkými plátky slaniny, která zabrání vytékání šťávy a ztráty aroma masa.

**Basmati** - druh dlouhozrnné rýže. Basmati se také říká "princezna mezi rýžemi". Je to proto, že se jedná o nejušlechtlejší odrůdu rýže pěstovanou na úpatí Himalájí. Roste kromě Indie také v Pákistánu a Íránu. Správně by Basmati měla po sklizni rok až dva "stárnout" v suchu a temnu, aby se rozvinula její plná vůně s oříškovým nádechem. Svou bílou barvu získává odstraněním slupky a následným leštěním. Při vaření se nelepí. Basmati se používá především v typických indických jídlech.

**Basturma** – arménský šašík ze svíčkové, ochucen česnekem a kajenským pepřem.

**Batáty** - jsou nazývané také sladké brambory. Jedná se o kořenové hlízy povijnice jedlé a jsou vřetenovitého tvaru. Obsahují cukr a škrob. V tropických oblastech nahrazují brambory.

**Bearnská omáčka** - holandská omáčka ochucená přísadkou octového výluhu z bylinek, šalotky a česneku.

**Beaujolais** - druh mladého, svěžího, francouzského vína nafialovělé barvy, které pochází z vinařské oblasti Beaujolais severně od města Lyon. Víno se začíná prodávat každý rok vždy 3. čtvrtek v listopadu.

**Beefsteak** - [bi:ftejk] druh steaku, který se připravuje výhradně z vyzrálé svíčkové.

**Belgické hranolky**- pomfrity – jsou z odrůdy Brintje a bývají 2 x smažené(osmaží se poprvé v nepříliš horkém oleji a podruhé se dělají v horkém oleji přímo pro hosta). Jsou synonymem bramborové perfektnosti.

**Belgická pralinka** – čokoládový obal naplněný smetanový krém nebo pasta z oříšků, píše se rok 1912 a u zrodu stál Jean Neuhas. Pralinkám dal jméno vévoda Plessis-Pralin, který byl velvyslancem u dvora Ludvíka XIII.

**Benfatti** – italské těstoviny, v překladu „dobrá práce“, pocházejí z odřezků těstovin jiných tvarů.

**Bešamel** - základní bílá omáčka, která bývá používána při zapékání, gratinování nebo k zeleninovým a masovým pokrmům. Připravuje se ze světlé jíšky a mléka, lze ji dochutit cibulí či kořením. Tvoří základ mnoha dalších omáček. Ve Francii je to jedna ze čtyř základních druhů. Také se nazývá "Meres" nebo "matka omáček", od které se všechny další omáčky odvozují. Měl ji v oblibě finančník a labužník markýz de Nointel neboli Louis de Béchamel.

**Beurre blanc** - omáčka pochází z Francie z údolí Loiry, ve volném překladu světlé máslo. Skládá se z

másla, bílého vína, vinného octa a bílého pepře.

**Bica** - Portugalsko - [bika] silná káva připravovaná v moka kávovar

**Bílý lanýžový olej** – má sytou zemitou chuť i aroma a skvěle se hodí k pokapání těstovin, rizota, zeleniny a salátů.

**Blachan** (také jako trassi, terasi) není koření, jak se většina lidí mylně domnívá. Jedná se tuhou pastu připravovanou z kvašených krevet.

volní se chuť, přitom uchová barva a zničí bakterie. Některé ovoce či zelenina se po následném rychlém ochlazení jednoduše oloupou.

**Blanšírování** - spaření potravin ve vroucí vodě. Tímto způsobem se uvolní chuť, uchová barva a zničí bakterie, některé potraviny také zbledí a změkknou.

**Bliny** - ruský starobylý lidový pokrm, který připomíná české lívance, ale připravuje z různých druhů mouky - žitné i pšeničné, ječné, jáhel, pohanky i krupice. Podává se se solenou či uzenou rybou, kaviárem a kyselou smetanou.

**Bo cha dum** - je tradiční vietnamský pokrm, který se vyrábí z mletého hovězího masa, jidášova ucha a oblíbených skleněných nudlí. Ze surovin se vymíchá masová směs, ze které se tvoří větší koule. Připravené koule se vaří v páře.

**Borettane** - cibulky zploštělého tvaru, pro svou nasládlou chuť velice ceněné, většinou se nakládají do vinného či balsamicového octa.

**Bottarga** - je delikatesa, která je často nazývaná kaviárem chudých. Vyrábí se ze sušených a vytvrzených jiker tuňáka, parmice nebo mečouna. Bottarga má velmi slanou chuť podobnou ančovičkám. Používá se k dochucení těstovin, omelet ale i jako překrm. Je populární v Sicílii a Sardinii, ale můžeme se s ní setkat v kuchyních prakticky po celém Středomoří.

**Bouillabaisse** - [bujabéz] - legendární francouzský pokrm z Provence. I když se nazývá polévkou, je to plnohodnotné hlavní jídlo. Bouillabaisse má mnoho lokálních variací. Používají se místní ryby a jiné mořské plody (koryši a měkkýši) vařené v polévce. Zásada je, že polévka musí obsahovat nejméně tři druhy ryb a z koření nesmí chybět pepř, cibule, šafrán, česnek, tymián, bobkový list, šalvěj, fenykl a pomerančová kůra. Pravá horká polévka z Marseille se podává v talířích vyložených opečenými chleby, a žlutkovou omáčkou rouille (česneková majonéza se šafránem), zatímco vyvařené ryby, mořské plody a zelenina se podávají odděleně na míse. Belgická rybí polévka servíruje vše do jednoho talíře.

**Bouillon** - [bujón] francouzský výraz pro vývar. Čirá polévka připravená vařením masa, zeleniny, drůbeže nebo ryb ve vodě. Vývar se používá jako základ pro polévky a omáčky.

**Bouquet garni** - francouzský výraz pro svazek koření, který se balí do mušelínu.

**Borettane** - [boretáne] cibulky zploštělého tvaru, pro svou nasládlou chuť velice ceněné, většinou se nakládají do vinného či balsamicového octa

**Borlotti** - [borloty] v Itálii oblíbený druh fazolí s červenými skvrnami

**Bottarga** - [botarga] sušené lisované jikry z tuňáka.

**Braising** - vaření celé nebo porcované drůbeže, ryb, masa nebo zeleniny v malém množství vína nebo vývaru v přikrytém hrnci. Základ je vždy nejdříve osmažen na tuku dohněda a pak je vařen velmi pomalu na malém ohni.

**Branzino** nebo také spigola - [brandzíno] mořský okoun

**Brambory Dauphiné** – zapečené brambory se sýrem, např. Comté, Gruyér apod.

**Bresaola** - [bresaola] sušené hovězí maso nakrájené na tenké plátky a podávané jako předkrm, je jemnější a méně slaná než prosciutto crudo.

**Bridýrování** - ovázání či omotání ryb tak, aby neztratily při tepelné úpravě tvar.

**Brodo** - [brodo] čirý masový vývar

**Brunch** - [braentč] anglický výraz. Kombinace slov breakfast (snídaně) a lunch (oběd). Brunch není ani snídaně, ani oběd, ale spojuje některé vlastnosti obou. Podává se během dopoledne, a to už také ve vybraných restauracích v naší republice.

**Brunoise** - [brünuaz] mezinárodní označení drobně pokrájených kostiček zeleniny, ale i jiných potravin (velikost cca 3 mm).

**Bruscandoli** - [bruskandoli] čerstvé jarní výhonky chmelu (tzv. chmelného chřestu)

**Bruschetta** - [brusketa] italský tradiční opečený chléb. Obvykle, zvláště pak v našich končinách, je tento tradiční pokrm připravován potřením osmaženého chleba stroužky česneku a jeho pokapáním panenským olivovým olejem. Na bruschettu pak dáváme rajčata s bazalkou, sůl a pepř.

**Bucatini** - [bukatýny] dlouhé duté těstoviny

**Bulgur** - pšeničné krupky. Kuskusu podobný vzhledem, chutí i použitím. Dělá se z pařených, sušených, rozdrčených pšeničných zrn. Vaří se velice rychle a může se také namáčet a přidávat do salátů.

**Burrata** - [burráta] typ mozzarely s pevnou kůrkou a smetanovým středem

**Burek** – tradiční západo-balkánské pečivo. Má mnoho náplní - s masovou náplní (sa mesom) nebo sýrovou náplní (sirnica). Obvyklá je i forma se zelím nebo s bramborem (krompiruša).

**Burritos** - velká moučná placka (tortilla) plněná libovolným počtem ingrediencí (fazole, hovězí, vepřové, hlávkový salát, rajčata, sýr, guacamole apod.) Tortilly jsou srolovány, konce zastrčeny dovnitř. Jí se jen tak nebo přelité salsou.

**Caciocavallo** - [kačokavallo] jemný uzený sýr ze směsi kravského, ovčího a koziho mléka

**Caciotta** - [kačota] polotvrdý sýr z plnotučného kravského mléka

**Caesar salát** - je salát z římského salátu a krutonů s vaječnými žloutky, parmezánem, citrónovou šťávou, vinným octem, olivovým olejem, česnekem, worcestrovou omáčkou a černým pepřem.

**Caffé macchiato** - je espresso s trochou mléčné pěny. Na této kávě může barista malovat různé krásné obrázky, ať už technikou latte art, nebo dokreslováním. Připravíme ho z espressa v klasickém

espressovém šálku, do něhož přidáme trochu mléčné pěny.

**Caffé latte** - známé také pod názvem Café au lait, nebo například flat white. Tato mléčná káva se často připravuje z prodlouženého, nebo dvojitého espressa, ale i z filtrované kávy. Do kávy se lije trocha našlehaného mléka. Káva má tedy na povrchu mléčnou pěnu, ale méně, než má cappuccino. Připravuje se nejčastěji do velkého šálku. Na povrchu této kávy můžete vytvořit různé obrazy technikou latte art.

**Caffé latte macchiato** - připravuje se nejčastěji do skla. Je větší než cappuccino a obsahuje větší množství teplého mléka i pěny. Skládá se z mléka (téměř 0,3l), espressa a mléčné pěny. Pokud chcete mít ve sklenici oddělenou kávu od mléka, jako první připravte mléčnou pěnu. Poté našlehané a promíchané mléko nalijte do vysoké sklenice až po okraj a připravte espresso do malé porcelánové konvičky. Z té se vám káva bude dobře nalévat do kávy. Než stačíte připravit espresso, ve sklenici začíná oddělování mléka a pěny. Nalijte pomalu espresso, doprostřed mléčné pěny, těsně nad povrchem. Espresso tak zůstane krásně oddělené od mléka a pěny.

**Calamaretti** - [kalamarety] malé sépie

**Caldeirada** - Portugalsko - [kaldejrada] hustá polévka z ryb a mořských plodů

**Canapé** - [Kanape] - francouzský termín pro kanapky (jednohubky), většinou delikátní pokrmy. Podávají se jako občerstvení na koktejlových párty.

**Canard a la press** – presovaná kachna. Nejlepší je kříženec kachny divoké a kachny domácí, po zabití se uchová 2 dny v chladu a pak se vyvrhne (krev z tepen se vrátí do masa). Odkrojí se stehna a prsa, skelet se presuje ve speciálním lisu. Vytlačená krev se používá ke zjemnění omáčky s flambovaným Armagnacem s portským vínem.

**Cannelé** – Žlábkovat, gastronomický výraz z francouzštiny pro zdobení např. zeleniny pomocí speciálního nože.

**Cannellini** - [kanelíny] malé bílé fazolky velmi oblíbené v italské kuchyni

**Cannelloni** - [kanelóny] druh těstovin tvaru dutého válečku, ideální na plnění a zapékání

**Cannoli** - [kanoli] sladké smažené trubičky plněné krémem z ricotty a kandovaného ovoce, specialita sicilské kuchyně

**Cannolo** - [kanolo] trubka, těstoviny ve tvaru trubky

**Cantuccini** - [kantučíny] věhlasné toskánské mandlové sušenky s celými mandlemi, podávané většinou jako dezert k vínu Vin Santo

**Caponata** - [kaponáta] Sicilský pokrm, který hodně připomíná naše klasické lečo. Připravuje se z paprik, lilků, kaparů, oliv, celerových řapíků a rajčat. Zpravidla se ochucuje octem a ančovičkami.

**Caprese** - [kaprese] je velmi lehký, typický italský zeleninový salát z rajčat a mozzareilly (měkký sýr z italské Kampánie). Mozzarellu necháme okapat. Rajčata omyjeme, osušíme a nakrájíme na plátky, stejně tak mozzarellu. Na talíři prokládáme plátky mozzareilly s plátky rajčat a ozdobíme natrhanými lístky bazalky. Nakonec salát osolíme a zakápneme olivovým olejem.

**Carpaccio** - [karpačo] vychlazená svíčková [ale třeba i losos, tuňák] nakrájená na velmi tenké plátky,

listu papíru podobné plátky. Podává se přelitá tenkou vrstvou panenského olivového oleje a ozdobená snítkou petržele a plátkem citronu. Okořeněná čerstvě drceným pepřem a solí, posypaná parmazánem. Carpaccio se podávalo poprvé v Benátkách, kde vzniklo a kde mu bylo také dáno jméno podle benátského malíře.

**Cappuccino** - se skládá z klasického espressa, mléka a mléčné pěny. Spousta lidí si myslí, že je to sladký nápoj a dá se jednoduše připravit ze směsi v sáčku a horké vody. Právě se připravuje trochu jinak a rozhodně není sladké, pokud si ho sami neosládníte. Nejlépe ho připravíte z dobře vychlazeného plnotučného mléka. To ušlehejte v nerezové konvičce parní tryskou na kávovaru.

**Casera** - [kazera] tvrdý středně tučný sýr z kravského mléka ze severní Itálie s jemnou chutí

**Cassata** - [kasáta] sicilský dezert z piškotového těsta plněný tvarohovým sýra ricotta a kandovaným ovocem

**Cataplana** – [kataplana] typická tlaková měděná nádoba, ve které se připravuje stejnojmenná hustá polévka z ryb a mořských plodů.

**Cavatelli** - [cavateli] krátké těstoviny se stočenými okraji

**Cellentani** - [čelentány] druh těstovin, krátké duté a vřetenovitě zatočené

**Ciabatta** – [čabata] italský chléb ochucený olivami, bylinkami nebo rajčaty. Jedna z nezákladnějších příloh. Často je potřena česnekem, opečená v olivovém oleji a sypaná sýrem.

**Ciambella, ciambellina** - [čambela, čambelína] sladké pečivo kruhového tvaru

**Citronette** - [citronet] zálivka připravená z olivového oleje smíchaného s citrónovou šťávou.

**Cizrna** - neboli římský hrách. Druh luštěniny, která je podobná hrachu. Je však větší a chutnější. Zrna jsou větší, kulatá a žlutá až žlutohnědá. Má příjemně oříškovou chuť. Cizrna je známá především ve Středozeří a také je tam s oblibou používána. Na světovém trhu zaujímá místo hned za sójou, fazolemi a hrachem. U nás koncem 19. století upadla nadlouho do zapomnění a nyní se do české kuchyně vrací. Obsahuje bílkoviny, vápník a další důležité minerály. Připravují se z ní nákypy, dušené pokrmy, polévky, saláty, pomazánky atd. Snad neznámější pokrm je středomořská kaše Hummus (Homos). Cizrna se upravuje stejně jako sója a také se z ní vyrábí mouka.

**Clarifier** – Technika zbavování surovin (vývaru, másla) od nečistot k docílení čirosti.

**Colomba** - [kolomba] (holubice); typická italská velikonoční specialita, jemné sladké pečivo z kynutého těsta ve tvaru holubice

**Conchiglioni** - [konkiljóny] velké těstoviny ve tvaru mušle, které se plní a zapékají

**Coppa di Parma** - [kopa dy parma] druh sušené šunky z vepřové krkvice

**Cordon bleu** - [kordon blü] základem je kvalitní telecí maso, šunka a sýr typu ementál či gouda. Specialita francouzské kuchyně.

**Cottage** – salašnický sýr, pochází z Anglie. Měkká a vláčná zrnka smíchaná se smetanou nebo syrovátkou.

**Cotechino** - [kotekýno] salám z mletého vepřového masa, nožiček a kůže, podává se jako tradiční pokrm na Silvestra

**Crème brûlée** - [krem brüle] v překladu „pálený krém“. Jedná se o vychlazený vaječný krém s vanilkou, který je před podáváním posypán vrstvou hnědého nebo pískového cukru. Vrstvička cukru je pak vypálena na karamelový povlak. Tato karamelová krusta je křehká. Crème brûlée se většinou připravuje a podává ve speciálních porcelánových mističkách.

**Crema inglese** - [kréma ingléze] vanilkový cukrářský krém

**Crema pasticciera** - [kréma pastyčijéra] italský cukrářský krém s vanilkovou příchutí

**Cremona** - [kremona] specialita stejnojmenné oblasti, kořeněný salám s česnekem, někdy obsahuje i červené či bílé víno

**Crescenza** - [krešenca] bílý krémový sýr bez kůrky, vhodný ke konzumaci za čerstva, k plnění raviol, na polentu nebo těstoviny

**Crostata** - [krostáta] mřížkový koláč z křehkého těsta

**Cucina Internazionale** - [kučina internacionále] mezinárodní kuchyně

**Culatello** - [kulatelo] salám z vepřové kýty, chutí i vzhledem podobný šunce prosciutto

**Cous Cous** - [kuskus] - je tradiční severoafrický pokrm z tvrdozrné pšeničné krupice. Vaří se v páře nebo zalévá vařící vodou nebo vařícím pokrmem. Připravuje se k masům, do zeleninových jídel, používá se do salátů nebo i na sladké pokrmy, např. s mlékem, rozinkami či mandlemi.

**Čaj** – sušené mladé, křehké lístky čajovníku. Ta nejkvalitnější se otrhávají ručně. Cejlonský čaj je nejlepší na světě pro svoji jedinečnou kvalitu, rozmanitost chuti a vůni.

Dělení:

Zelený čaj – lístky jenom sušené, voní po čerstvé zelenině

Černý čaj – slabě fermentovaná je Kolony, čím více se lístky fermentují, tím je čaj tmavší.  
Na době fermentace záleží, zda bude vonět po květinách, ovoci či sladu

Dělení podle nadmořské výšky:

Ran Watte – sklizený s plantáží ve výšce kolem 1800m nad mořem.

Charakteristika – lehoučký, jemný, avšak vyzrálý ve stylu dobrého šampaňského

Uda Watte – sklizený z úbočí hor ve výšce 1200 – 1500 m nad mořem.

Charakteristika – tělnatý, vyvážený a osvěžující ve stylu Pinot noir.

Med Watte – lístky pochází z plantáží ve výšce 600 – 900 m nad mořem.

Charakteristika – silný, výrazně aromatický, chuťově bohatý a tělnatý čaj ve stylu odrůdy Syrah

Yata Watte – z plantáží do výšky 300 m nad mořem.

Charakteristika – robustní, temné barvy, s dlouhou perzistencí ve stylu odrůdy Cabernet Sauvignon

**Černá (divoká) rýže** – není pravou rýží, jedná se o semena vysoké vodní trávy, sbírá se ručně. Většinou je **Černý kořen** – připomíná chuť pastiňák

**Čcha** – čínský název čaje



**Daničev salát** – Bramborový salát z vařených brambor a spařeného řapíkatého celeru ve stejném množství, nakrájeného na proužky. Je doplněn artyčoky, syrovými houbami, zdobený vařenými vejci či kraby.

**Daikon** – Japonská ředkev o průměru až 30 cm a délky 20 cm. Používá se k posypání některých jídel, do omáček a do čerstvých i nakládaných zeleninových směsí. Také se marinuje a podává se jako ozdoba japonských jídel.

**Deglazé** – Rozpuštění připečené šťávy nebo glazé ze stěn a dna pánve. Po dokončení přípravy masa tuk z pánve slijeme, přidáme malé množství vody nebo vína a zahříváme. Získaná šťáva se využívá k masu nebo do omáčky.

**Dekantace** – dekatujeme (přeléváme víno z lahve do karafy) víno z důvodu sedimentu ve starších ročnících a otevření (víno se zharmonizuje a nadechne).

**Demi-glase** - silný telecí nebo hovězí vývar z kostí a masa, používá se v gastronomii k zesílení masové chuti. Časově náročný na přípravu, výroba trvá až 36 hodin. Připomíná želírující hmotu.

**Dice** – Nakrájení na malé kostky asi 1,5 cm.

**Digestivo** - [didžestiv] nápoj, obvykle likér nebo brandy konzumovaný na konci jídla, který má podpořit trávení.

**Ditalini** - [dytalíny] těstoviny tvaru drobných rýhovaných kroužků jsou jedním z mnoha druhů zavářkových těstovin

**Dulce de Leche** - Argentina - [dulce de leče] sladká mléčná marmeláda

**Domikát** – jednoduchá valašská polévka z brynzý.

**Dranžírování** – porcování mas a drůbeže na porce

**Egalizování** – úprava tuku v mléce.

**Eintopf** – (původně z němčiny) pro jídlo z jednoho hrnce.

**Empanada** - Argentina - [empanada] slaná plněná taštička

**Entree** – obecně znamená jídlo před hlavním chodem, tedy předkrm. U nás však také znamená aperitiv během oběda.

**Entrecote** - Francie - [ántrekot] klasický francouzský hovězí steak s tenkou vrstvou okrajového tuku

**Erbette** – [erbeta] směs nejlépe prvních jarních chuťově výrazných listů salátů a zeleniny (např. špenát, roketka).

**Espresso** - 7 g mleté kávy zalisované silou 20kg, jenom prvních 20-30 ml extrahované tekutiny v daném čase 20 – 30s , s vodou 90°C a 9 bary tlaku. Rozdíl mezi 20 – 30ml a v čase mezi 20 – 30s je proto, že je ohromný rozdíl v obsahu aromatických substancí mezi všemi odrůdami pěstované kávy. Tím pádem, každá odrůda kávy má své ideální množství a ideální čas. Správně estrahované má

maximální hodnotu kofeinu 10% z celkového procentuelního množství kofeinu obsaženého v použité kávě a bude se trávit maximálně po dobu 10 – 15 minut podle organismu (starý, mladý, muž, žena).

**Espresso Lungo -Velké espresso** – káva se extrahuje mnohem déle, než 30 vteřin, nebo mají mlýnek nastavený více na hrubo. Hrubší nastavení ovlivňuje průtok vody přes kávu v páce, káva vyteče mnohem rychleji. Při obou způsobech se porušují základní parametry espresa. Do kávy se tak louhují škodlivé látky a káva se v páce přepaluje. Chutná tedy více hořce a spáleně.

**Espuma** – pěna, kterou pojmenoval španělský šéfkuchař Farran Adria. Na její přípravu se většinou používá želatina a šlehačková lahev s N2O. Espuma se vyrábí v mnoha chutích: ovocná, zeleninová, wasabi, ale existuje už i kávová.

**Extravergine olio d'oliva** - [ekstravérdžine óljo dolíva] panenský olivový olej nejvyšší kvality, vyrábí se pouze lisováním za studena

**Falafel** – starobylý čistě vegetariánský pokrm. Hlavní surovinou je uvařená cizrna. Pokrm je bohatý na proteiny a vitamíny.

**Fun food a Fancyfood** - volně přeloženo znamená něco jako veselé jídlo. Tady se uplatňuje hlavně kreativita kuchaře. Jedná se o designové porce, které vyžadují kvalitní suroviny, ale hlavně tvořivost a estetické cítění. U dětí mají úspěch jídla naaranžovaná do podoby zvířat nebo kytiček. Rýže se dá naservírovat třeba jako sněhulák s očima z mrkvových koleček, kaše může mít např. obličej medvídky.

**Farina** – pokrm z cereálií.

**Farfalle** - [farfale] těstoviny ve tvaru motýlků

**Fave** - [fáve] druh fazolí (fazolový bob), z nichž se konzumují plody uložené v tuhém zeleném lusku

**Feijoada** - Portugalsko - [fejžoada] hustá kaše z černých máslových fazolí s klobáskou

**Fettuccine** - [fetučíne] dlouhé ploché těstoviny

**Filírování** – vykrajování filet / krájení na plátky. Nejen z ryb nebo masa, ale také z ovoce.

**Fine dining** - nejvyšší forma zážitkové gastronomie. Jedná se o perfektně sestavené degu- stační menu s vyváženou kombinací surovin a chutí, a to včetně nápojů. Podávané pokrmy se musí snoubit s atmosférou místa i skvělým servisem a společně tak poskytnout hostům jedinečný zážitek. Důležité je, aby kuchař zvolil takovou velikost porcí a tempo podávání, aby se host na konci necítil přejedený. Za ideální je považován chod, který host sní na tři až pět soust, kdy vrcholí vnímání chuti.

**Fiocco di prosciutto** - [fjoko dy prošuto] libová sušená šunka

**Fior di latte** - [fjordylate] druh mozzarely vyráběný z kravského mléka

**Flambování** – ochucování pokrmů alkoholem

**Focaccia** - [fokáča] druh slaneého kynutého pečiva typově mezi chlebem a pizzou

**Foie gras** – tučná husí játra

**Fonduta** - [fondúta] sýrová omáčka z mléka a sýru Fontina typická pro kraj Valle d'Aosta

**Fondue** – sýrové(bílé pečivo omočené v teplém, rozpuštěném sýru), masové a čokoládové - na stůl se podávají syrové ingredience a strávníci si jej připravují sami

**Fontina** - [fontýna] tvrdý sýr z kravského mléka původně z okolí města Aosta v Piemontu s nasládlou ořechovou příchutí

**Formaggella** - [formadžela] měkký sýr s bílou plísní

**Frappé** - studená našlehaná káva. Slavné frappé pochází z Řecka. Recept na jeho přípravu vzniknul v roce 1957 na jednom gastronomickém veletrhu. Frappé připravíte z vody a instantní kávy na frappé. Po promíchání(nejlépe v šejkru) přidáte led, popřípadě mléko a cukr. Vznikne studený, našlehaný a lahodný kávový nápoj. Můžete ho připravit například i z espressa.

**Fritto misto** - [frito místo] smažené dary moře, typický středomořský pokrm

**Frutti di mare** - [fruty dy máre] dary či plody moře, složení je – oliheň, krevety, mušle slávky, mušle zaděnky, surimi.

**Fusion cuisine** - kombinuje tradiční regionální kuchyni s netradičními exotickými prvky. Tento styl vaření vyžaduje velké zkušenosti a cit pro vytváření chuťově zajímavých kombinací.

**Fusilli** - [fusili] druh krátkých těstovin, spirálky

**Galanga** - Thajsko - [galanga] rostlina nacházející se v jižních oblastech Afriky. Je užíván oddenek této aromatické zázvorovité byliny

**Garganelli** - [garganeli] druh krátkých těstovin ve tvaru rýhovaných trubiček se zkosenými okraji

**Garam masala** -směs koření je jedním z nejprodávanějších koření indické kuchyně. Jedná se o směs, která není vždy stejná, každá indická domácnost má pro ni svou osobitou přípravu, je pestrá, různorodá, a přesto je pro Indii typická. Používá se tradičně do indických pokrmů, na grilovaná a rožněná masa, na minutky, do mletých mas, na kuřata, ryby nebo k dochucení luštěnin.Tato směs koření obsahuje římský kmín, klasický kmín, skořici, koriandr, hořčici, hřebíček, pepř, anýz, zázvor, pískavici, chilli, bobkový list, muškátový oříšek a další byliny.

**Garnáti** – malí mořští ráčci.

**Geletka** – dřevěná nádoba používaná na skladování brynzy a jiných výrobků z ovčího mléka.

**Gigli** - krátké těstoviny se zvlněnými okraji zatočené do kornoutku.

**Gnocchetti sardi** - [ňokety sardi] těstoviny v podobě malých nočků

**Gnocchi** - [ňoky] bramborové nočky

**Gohan** – japonská vařená bílá rýže, která je předvařena, promyta a namočena k nabobtnání, aby se odstranilo ze zrněk co nejvíce škrobu. Tento zdlouhavý proces může trvat až hodinu a výrazně zredukuje lepivost uvařené rýže.

**Gorgonzola** - [gorgonzola] lahodný plísňový smetanový sýr s šedomodrou plísní

**Grain whisky** – obilný destilát jehož základem je kvas z ječného sladu a směsi nesladovaného obilí – kukuřice, pšenice, žito, případně ječmene. Destilace se uskutečňuje v kolonách.

**Gramigna** - [gramíňa] (italsky tráva, plevel); duté kroucené těstoviny typické pro kraj Emilia-Romagna, tradičně podávané s klobáskou dušenou na víně

**Grana** - [grána] skupina tvrdých sýrů se zrnitou strukturou určených ke strouhání najemno, mezi nejznámější patří Parmigiano Reggiano a Grana Padano

**Grana Padano** - [grána padáno] druh parmezánu, slaný, ostrý tvrdý sýr se zrnitou strukturou vhodný na vaření a strouhání

**Granita** - [granýta] ochucená ledová tříšť původem ze Sicílie

**Grappa** - [grapa] pálenka z vína

**Grenadýrský pochod** – směs zapékaných těstovinových flíčků a brambory, cibulí, slaninou s červenou paprikou

**Gricia** - [griča] bílá verze omáčky amatriciana (bez rajčat)

**Grissini** - [grisíny] slané tyčinky podávané k aperitivu

**Habanero** – velmi malá chilli paprička. Má zelenou až oranžovou barvu. Používá se sušená i čerstvá.

**Haggis** - [hægis] - Skotské národní jídlo. Základem jsou ovčí vnitřnosti - srdce, játra nebo plíce, ke kterým se přidává ovčí lůj, cibule, koření, sůl, ovesné vločky a někdy i mletá ječná krupice. Směs těchto přísad se pak vaří v ovčím žaludku.

**Hashi** – japonská jídelní hůlka.

**Hoisin** – jemně nasládlá, hustá, tmavě hnědá omáčka vyrobená ze sójových bobů, česneku a koření.

**Holandské brambory** – velké kostky brambor uvařené v hustém polévkovém vývaru, okapané, omaštěné rozpuštěným máslem, okořeněné cayenským pepřem, pokapané citronem a posypané najemno nasekanou petrželkou.

**Holandská omáčka** – světlá až krémově žlutá, dobře ušlehaná hladká omáčka jemné chuti a vůně po čerstvém másle, vaječných žloutcích, použitém vývaru a koření. Připravujeme, šleháme ve vodní lázni.

**Haute cuisine** - Francie - [ot kuizin] kuchyně vysoké úrovně

**Hašé** - pokrm z drobných kousků surovin. Často z mletého masa se zeleninou nebo ze zbytku pečeného nebo vařeného jemně nasekaného masa, ke kterému přidáme další suroviny.

**Hummus** - studený pokrm, kaše z rozmačkané uvařené cizrny smíchané s tahinou (sezamovou pastou), olivovým olejem, citrónovou šťávou, solí a česnekem. Je oblíbený zejména v oblasti Středního východu.

**Chačapuri** – specialita gruzínské národní kuchyně, představuje smažené placky z máslového těsta plněné brynzou, imerentinským sýrem apod.

**Chalva** – orientální cukrovinka se zvláštní chutí, lehko se rozplývá a je vyrobená z mandlí, cukru a sezamového oleje.

**Charlotte** – krémový zákusek, který se vždy podává v obalu z piškotového nebo oplatkového těsta.

**Chaudeau** - [šodó] sladká teplá vinná omáčka / pěna podávaná k moučnickům.

**Chateaubriand** - Francie - [šatóbriján] grilovaný plátek (dvojitý biftek) z hovězí svíčkové

**Cheesecake** - [či:zkeik] je původem z Ameriky. Tvoří ho dvě vrstvy: základ z rozdrobených sušenek a sýrová (resp. tvarohová) vrstva. V počátcích byl cheesecake pouze pečeným dezertem, v současné době existuje i nepečená varianta. V dnešní moderní době se tento dezert připravuje i v různých příchutích, jež bývají obohaceny i o třetí vrstvu: ovoce, čokoládu a jiné.

**Chill** – rychlé snížení teploty potraviny, např. umístěním nádoby s horkou kapalinou do ledové vody.

**Chilli con carne** - [čili kon karne] nejoblíbenější jídlo v Mexiku. Připravuje se nejlépe z hovězího masa, rajčat, cibule, česneku, fazolí, chilli popř. sýra, smetany (pro zjemnění) a dalších surovin (většinou v závislosti na kraji). Jako příloha jsou ideální kukuřičné placky.

**Chorizo** - [čori:zo] typická španělská uzenina. Salám či klobásky pikantní chuti, složené z nasekaného vepřového masa a slaniny. K obarvení do sytě červené barvy se používá drcená paprika (sladká i pálivá), dále se většinou přidávají bylinky a česnek. Ingredience se mohou lišit dle místních tradic výroby. Existuje však mnoho krajových variant španělského choriza. Často jsou i uzené a syrové (sušené) varianty.

**Chutney** - [čatny] také chatni a česky čatni je vlastně zvýrazňující studená omáčka (obvykle sladkokyselá) z ovoce či zeleniny. Servíruje se především k masu a většinou stačí lžička nebo dvě. Často se přirovnává k salse z latinské kuchyně, nebo k omáčkám z kuchyně evropské. Originální chutney pochází z Indie. Dnes je obvykle čatni vyráběno z manga, jablek, hrušek a koření jako skořice, zázvor, kardamom apod.

**Iberico** – černošedé plemeno prasat žijící na Pyrenejském poloostrově, živí se pouze žaludy a aromatickými bylinami, maso má tak jedinečnou chuť

**Induse** – ponoření bylinek, koření a jiných ochucovadel do horké kapaliny za účelem její ochucení. Kapalina musí být horká, ale nesmí vařit.

**IQF technologie** – každý kus drůbeže je individuálně zamražený, nemusí se rozmrazovat celé balení

**Jachni** – řecký výraz pro jídla, která nejdříve vaříme nebo dusíme a potom zapečeme. Maso se tímto způsobem připravuje i s kostí.

**Jasmínová rýže** – chuť propůjčuje mineralizovaná půda v Thajsku.

**Javanais** – těsto s velkým množstvím mandlí, s kávovým máslovým krémem a polevou ganache

**Javorový sirup** – získává se naříznutím kůry volně rostoucích javorů. Při následném zahušťování se snižuje obsah vitamínu, ale obsah minerálních látek a stopových prvků zůstává zachován.

**Jinanové oříšky** – semena stromu Jinanu dvoulaločného, který roste i u nás v některých parcích. Semena se používají v indické kuchyni, kde je oloupají a vaří.

**Julienne** – způsob krájení převážně zeleniny na dlouhé tenké proužky

**Kaldoun** - staročeská krémová drůbeží polévka (nejlépe z husy), většinou se zeleninou, játrovými knedlíčky a nudlemi. Patřila ke sváteční tabuli o posvícení, poutích a jiných významných dnech.

**Kameňák** – hliněný hrnec, používaný na skladování potravin v chladném prostředí, např. výrobků z mléka, sádla, také k nakládání.

**Kapary** - jedná se o neotevřená poupata keře kapary trnité. Nejlepší kapary pocházejí z francouzského Provence. Plody jsou tobolky tmavě olivově zelené barvy. Nakládají se do octa, soli nebo solného nálevu. Čím jsou drobnější a mladší, tím lépe chutnají. Mají pikantní a příjemně nakyslou chuť.

**Karabáček** – hovězí maso. Díl masa z nohy nad kolenem. Je to jemnější a chutnější část klišky, maso není tak prorostlé. Skvělé maso, které dostává úžasnou chuť, když se správně uvaří. Dá se péct, dusit, vařit. Vynikající je vařený v husím sádle. Když se spojí chuť kolagenu s husím sádlem, je to super.

**Karkas** – kostra z drůbeže, ryb.

**Karob** (svatojánský chléb) – aromatický luskovitý plod subtropických stromů uvnitř se semeny, po usušení vhodnými k přípravě a dochucení sladkých, nízkoenergetických jídel.

**Káva** – druhy příprav:

**Ristretto** - má zhruba okolo 20 ml a protéká pákou 18 vteřin

**Espresso** - 7 g mleté kávy zalisované silou 20kg, 20-30 ml

**Espresso Lungo -Velké espresso** – káva se extrahuje mnohem déle, než 30 vteřin, nebo mají mlýnek nastavený více na hrubo.

**Cappuccino** se skládá z klasického espressa, mléka a mléčné pěny.

**Caffé macchiato** připravíme z espressa v klasickém espressovém šálku, do něhož přidáme trochu mléčné pěny.

**Caffé latte** - tato mléčná káva se často připravuje z prodlouženého, nebo dvojitého espressa, ale i z filtrované kávy. Do kávy se lijí trocha našlehaného mléka.

**Caffé latte macchiato** - se skládá z mléka (téměř 0,3l), espressa a mléčné pěny

**Turecká** – vaří se v džezvě

**Moka káva** – vaří se pomocí moka konvičky(trojdielná)

**Frappé** - studená našlehaná káva

**Kaviár** - solené jikry z jeseterovitých (černý kaviár) nebo lososovitých ryb (červený kaviár). Cena závisí na druhu ryby, množství použité soli a konzervačních látek.

**Kebab** - již počestěný název, vytvořený z originálu tureckého názvu. Příprava se podobá gyrosu. Maso, které se griluje napíchnuté na jehlu a horizontálně se točí na speciálním grilu. Opečené se okrajuje nožem a servíruje společně s různou zeleninou, omáčkou a tureckým chlebem nebo rýží. Obyčejně je základem jehněčí nebo hovězí maso, někdy také kuřecí maso nebo ryby. Vepřové maso se nepoužívá v muslimských oblastech kvůli náboženským důvodům. V arabských oblastech a Izraeli se často používá mleté maso grilované na otevřeném ohni.

**Kuskus** - Cous Cous je tradiční severoafrický pokrm z tvrdé pšeničné krupice. Vaří se v páře nebo

zalévá vařící vodou nebo vařícím pokrmem. Přípravuje se k masům, do zeleninových jídel, používá se do salátů nebo i na sladké pokrmy, např. s mlékem, rozinkami či mandlemi. Kuskusu podobný vzhledem, chutí i použitím je v dnešní kuchyni zdomácněný bulgur (pšeničné krupky).

**Khong** - Thajsko - [khong] pokrm

**Khow** - Thajsko - [kháu] rýže

**Khrueng Jim** - Thajsko - [khrueng čim] rybí omáčka

**Khrueng Kiang** - Thajsko - [khrueng kiang] pochutina nebo doprovodné jídlo

**Klopsy** – šišky z mletého masa, dušené v omáčce.

**Krokant** - označení pro křupavý, někdy máslový karamel s oříšky či mandlemi. Hmota se nechá ztvrdnout na alobalu potřeném olejem a pak se rozláme nebo rozdrť. Slouží jako náplň čokoládových bonbonů nebo jako sypání sladkých moučníků.

**Kurkuma** - Thajsko - [kurkuma] koření, jež se připravuje z hlízovitých oddenků. Používá se jako přísada do mnoha druhů hořčic a kořenících směsí, především kari.

**Landírování** - obalování potravin slaninou.

**Lanýž** - rod podzemních hub s hlízovitými plodnicemi. Pěstují se hlavně ve Francii. Rozlišujeme mnoho druhů, většina je ceněna jako kulinářská pochoutka. Nejvyhledávanější jsou lanýže černé. Lanýže se nacházejí pod zemí v hloubce přibližně 15 – 20 cm, což ztěžuje jejich hledání a vyžaduje pomoc prasete či vycvičeného psa. V kuchyni mají velmi široké použití.

**Lapša** – ruské vlasové nudle. Lapša také znamená slepičí polévku s nudlemi.

**La Cozinha Portuguesa** - [la kuzíňa portugeza] portugalská kuchyně

**La Cucina Italiana** - [la kučína italjána] italská kuchyně

**Lardo** - [lardo] špek

**Lasagne** - [lazáně] široké ploché těstoviny, které se zapékají v troubě

**Lego food** - zde je hlavní kuchařova kreativita a fantazie, kdy vytváří sladké pokrmy z drobných prvků a dokonale je aranžuje na talíři.

**Jidáš** – z mazancového těsta, má tvar oprátky na které se zrádce Ježíše Krista Jidáš oběsil. Tvaruje se do brýlí šneků apod.

**Liou** – v čínské kuchyni druh tepelného zpracování surovin.

**Livarot** – sýr pojmenovaný podle vesničky v Normandii. Někdy se mu přezdívá Plukovník, protože má po obvodu omotané proužky travin nebo papíru připomínající důstojnické prýmký. Velmi silný sýr, doporučuje se kupovat pouze dobře vyzrálý.

**Livitariánství** - tedy syrová strava. Je velmi specifický životní styl, který vyžaduje 100% znalost tohoto

způsobu výživy. Nejde tak o žádnou jednorázovou dietu, ale spíše o celkovou změnu v přístupu ke svému tělu i životu. Jedná se o princip stravování, kdy organismus zásobíme výživnými látkami v co nejpřirozenější podobě. Nevhodnými potravinami jsou veškeré živočišné produkty, stejně jako veškeré tepelně a chemicky upravené potraviny. hlavní zásadou je nepřekročit teplotu 42°C, jedině tak se totiž zachovají v potravě veškeré antioxidanty, vitaminy, enzymy a všechny makroživiny (bílkoviny, sacharidy, tuky) zůstanou v nejlepší využitelné formě. Je však třeba si dávat pozor i na vhodné kombinace jednotlivých surovin. Rozhodně je vhodné se tímto výživovým směrem nechat inspirovat! Obecně jíme příliš mnoho vařené stravy na úkor té syrové.

**Lučina** – čerstvý smetanový sýr, jedná se o sýr terminovaný – po vysušení mléka do požadované konzistence následuje jeho zahřátí na teplotu 57-68°C.

**Lumache** – italské těstoviny ve tvaru hlemýždí ulity.

**Linguine** - [linguíne] dlouhé, ploché těstoviny

**Maccheroncini** - [makerončiny] krátké duté hladké těstoviny

**Maltagliati** - [maltaljáty] těstoviny nepravidelného tvaru, doslova „špatně krájené“

**Mangold** – chuťově výraznější než u špenátu, nízkokalorický, vysoký obsah železa

**Maraschino** - [maraskýno] třešňový likér používaný do koktejlů a dezertů

**Marsala** - [marsala] druh dezertního vína, známá je sladká, ale vyrábí se také suchá marsala chuťově připomínající sherry

**Mascarpone** - [maskarpóne] čerstvý, měkký, krémový sýr s vysokým obsahem tuku (z tučné smetany) a mléčného cukru (laktózy) z italské Lombardie bez použití syřidla.

**Marinování** - nakládání potravin (hlavně masa, zeleniny a sýrů) do směsi aromatických látek a kapalin (marinády) po delší dobu, aby nasákly určenou vůní a chutí. U masa se jedná také o jeho změkčení. Marináda je obvykle směs oleje, octa nebo vína a zvoleného koření.

**Máslo ghí** – přepuštěné máslo – tepelnou úpravou oddělený, téměř čistý tuk z másla.

**Mazanec** – (svěceník) z kynutého těsta, podobného vánočkovému, avšak lehčímu (přidává se více vajec). Musí být naříznutý do kříže (připomíná Ježíšovo ukřížování) a na povrchu se leskne (odkaz k jarnímu slunci, návrat slunce). Zadělavá se na Bílou sobotu, v neděli na Hod boží velikonoční se světlí v kostele a na Červené pondělí se jí.

**Melangees** – směs brambor a jablek zapečených s máslem. Oblíbené příloha k vepřovému masu nebo teplé šunce.

**Merlík chilský [Quinoa]** – obilovina bohatá na bílkoviny, je bez lepku, obsahuje hořčík, fosfor, železo, vitamin E, kyselinu listovou a thiamin (B1).

**Mezze penne** - [medze pene] krátké duté těstoviny, doslova pera či brka, kratší než klasické penne

**Mille-feuille** - [mil foej] v překladu znamená tisíce lístků a používá se především pro francouzský dezert z listového těsta a krému.



**Minestrone** - [minestróne] vydatná italská zeleninová polévka. Je velmi populární. V různých oblastech Itálie se připravuje z rozličných ingrediencí. Ingredience se mohou lišit i v jednotlivých ročních obdobích. Většinou obsahuje cibuli, mrkev, celer, brambory a rajčata.

**Mirin** – japonské rýžové víno, které je sladší než saké a používá se výhradně k vaření.

**Misticanza** - [mistrykanca] směs různých druhů bylinek a salátové zeleniny

**Moka káva** - tento způsob přípravy je vhodný pro všechny, kteří mají rádi pravé a silné espresso. S moka konvičkou si právě takovou kávu uvaříte. Někdy se o této konvičce mluví také jako o Bialettce. Právě pan Bialetti ji v roce 1933 vymyslel a společnost Bialetti existuje dodnes. Moka konvičku má doma snad každý Ital. Je překvapivé, že i v Čechách ji hodně používáme. Konvička se skládá ze tří částí. První spodní část slouží k nalití vody. Vodu nalijte po určenou trysku. Dále má moka konvička sítko. To vložíte do spodní části s vodou a nadávkuje do něj kávu. Dejte pozor na hrubost umletí a dávku kávy. Káva na moku musí být umletá trochu více nahrubo, než na espresso. Hrubost by se dala přirovnat k cukru krupici. Množství kávy dejte takové, aby bylo sítko plné a zarovnané. Kávu v sítku neumačkávejte.

Dále máte vrchní část konvičky, kterou našroubujete na vrch spodní části. Utáhněte a dejte vařit na plotnu. Ve spodní nádobce se začne voda ohřívat a vytvářet páru. Pára postupně vytlačuje vodu nahoru, přes sítko (tudíž i přes namletou kávu uvnitř sítka) do vrchní části konvičky. Tam z pístu začíná postupně vytékat káva. Konvičku sundejte z vařiče ve chvíli, kdy už z horního pístu neteče téměř žádná káva, což poznáte jemným syčením. Kávu poté můžete servírovat. Do moka konvičky se doporučuje používat spíše směsi Arabiky, než jedno druhové kávy. Můžete použít i směs Arabiky s Robustou. Vyrábí se také speciální typ moka konvičky, kam můžete přidat i mléko. To se vám při přípravě jemně našlehá a můžete takto vyrobit i cappuccino.

**Montasio** - [montázio] jemný stolní sýr vyráběný ze směsi kravského a kozího mléka

**Mortadella**, Mortadella Bologna - [mortadela boloňa] tradiční salám z vepřového masa, na řezu jsou patrné kostičky sádla

**Mostarda** - [mostarda] „ovocná hořčice“, připravovaná z různých druhů ovoce, cukru a esenciálního hořčičného oleje, kandované ovoce nakládáné v pikantním sirupu s hořčičnými semínky, podává se k masům a sýrům.

**Mornay** – sýrová omáčka. Do bešamelu zamícháme nastrouhaný parmezán, ochutíme cayenským pepřem, muškátovým oříškem a osolíme. Hotové legírujeme (zjemňujeme) žloutkem

**Mousse** - [mus] - pěna s chutí po určité surovině.

**Mozzarella** - [mocarela] čerstvý sněhobílý sýr pařený oválného tvaru většinou z pasterizovaného kravského mléka. Opravdovou lahůdkou je z buvolího mléka - Mozzarella di Bufala. Mléko od volně se pasoucích buvolích krav se zpracovává do 16 hodin a musí mít minimálně 7% tuku. 4-5 hodin trvá oddělení sýru od syrovátky, potom se hmota ponoří do vody 95°C horké a ručně či strojově promíchává. Pak se tvoří kuličky, které se chladí ve studené vodě.

**Musaka** – tradiční řecké jídlo – zapečený lilek s směsí mletých mas

**Nachos** jsou trojúhelníčky z kukuřičné tortilly pokryté například sýrem čedar, fazolemi, kečupem, masem, majonézou nebo pečeným masem atp.

**Na modro** - příprava ryby, ryba musí mít na povrchu hlen. Rybu před dalším vařením poléváme vařícím octem.

**Náhradní sladidlo** - látky, které dávají potravinám sladkou chuť, ale přitom nepatří mezi cukry - monosacharidy a disacharidy.

**Naperon** – krycí ubrus.

**Nueng** – [nueng] v Thajsku výraz pro pochutinu nebo doprovodné jídlo.

**Nugát** – cukrářská hmota vytvořená z nejrůznějších oříšků a hlavně čokolády, doplněná dalšími složkami. Vyrábí se v souvislé vrstvě. Po vychladnutí se krájí na charakteristické kostky. Podle přísad či stupně pražení jádřovin mohou být světlé či tmavé nugáty. Nugát se také využívá jako náplň do bonbonů, čokolád nebo moučníků.

**Nouvelle cuisine** - [nuvel kuizin] Francie - málo, ale dobrého s důrazem na aranžování jídla

**Olio d'oliva extravergine** - [óljo dolíva ekstravérdžine] nejkvalitnější olivový olej z oliv lisovaných za studena

**Olio novello** - [óljo novelo] nový, čerstvě vylisovaný olivový olej

**Olive taggiasche** - [tadžaske] malé ligurské olivy velmi delikátní chuti.

**Omáčka ponzu** – výrazná, aromatická sójová omáčka s lehkou sladkokyselou chutí.

**Opuncie** – tropický kaktus, rostoucí v Mexiku a Střední Americe, kde se jeho dužnaté listy, zbavené bodlinek, používají jako zelenina a nakládají se (nopalitos). Z dužiny se lisuje výborná šťáva a vyrábí čaj.

**Paccheri** - [pakeri] krátké těstoviny tvaru dutého válce

**Paella** - [paeja] tradiční španělské jídlo, které je podobné rizotu. Pochází z oblasti Valencie. Existuje spousta receptů s různými ingrediencemi. Nicméně základem jsou plody moře, zelenina a rýže. Připravuje se na speciální nízké rovné pánvi s uchy zvané „paellera“.

**Pancetta** - [pančeta] italská slanina z nasoleného a okořeněného vepřového boku

**Pandoro** - [pandóro] vánoční moučník z piškotového těsta

**Pane veloce** - [páne velóče] doslova rychlý chléb

**Panino** - [panýno] italská obdoba obloženého chleba, sendvič

**Panna cotta** - [panakota] - tradiční italský dezert z vařené smetany se želatinou, mlékem a cukrem. Horký krém se vlije do formiček, nechá ztuhnout a pak podává s lesními plody nebo politý karamellem, čokoládou či ovocnou polevou.

**Pansotti** - [pansoty] druh plněných těstovin

**Panýrovat** – obalovat potraviny v trojbalu, oříškách nebo v těstíčku.

**Pappardelle** - [papardele] dlouhé těstoviny o šířce asi 2 cm

**Parmigiano** - [parmidžáno] snad nejproslulejší italský sýr se zrnitou strukturou a velmi charakteristickou chutí, téměř všudypřítomný v italské kuchyni

**Parmigiano Reggiano** - [parmidžáno redžáno] jedině pravý ušlechtilý druh parmezánu z výběrových sýrařských oblastí. Parmigiano je slavný zrající italský sýr žluté barvy, zrnité struktury s pevnou kůrkou na povrchu. Zraje minimálně 18 a maximálně 36 měsíců. Je chráněn známkou kvality a původu DOC, vyrábí se pouze v oblastech Parma, Regio Emilia, Bologna, Modena a Mantova ve středo-západní Itálii. Čím déle zraje, tím je lepší. Má nasládlou, oříškovou, lehce navinulou chuť a skvěle se hodí nastrohaný do italského risotta, na těstoviny a máčky...nebo jen tak na hoblinky k vínu nebo aperitivu.

**Passata di pomodoro** - [pasáta dy pomodóro] rajčatové pyré

**Pastina** - [pastýna] zavářkové těstoviny

**Panýrovat** – obalovat potraviny v trojbalu, oříškách nebo v těstíčku.

**Pasta** – italsky název pro různé druhy těstovin

**Pasterace** - proces tepelného ošetření mléka nebo mléčných výrobků zahřátím. Minimální teplota je 71,7 °C, a to po dobu minimálně 15 sekund.

**Paté** - francouzsky paštika.

**Pecorino** - [pekoríno] tvrdý sýr se zrnitou strukturou a ostrou výraznou chutí, používá se jako parmezán

**Pektin** – organická látka, která se vyskytuje v ovoci a zelenině. Je důležitá pro ztuhnutí zavařenin, cukrovinek a rosolů. Uměle vyrobený pektin je k dostání v obchodech.

**Penne** - [pene] doslova pera či brka, krátké duté těstoviny

**Pennette** - [penete] drobné krátké duté těstoviny, doslova pera či brka, drobnější než klasické penne

**Peperonata** - [peperonáta] pokrm z paprikových lusků dušených s cibulí na olivovém oleji, podává se jako příloha k masům nebo jako samostatný pokrm

**Peperoncino** - [peperončino] pálivá paprička

**Perila červená** – zelenina pocházející z Číny a Indie. Používá se k masům a rybám. Má citronovou příchutí a vůně připomíná anýz či lékořici.

**Perigordská omáčka** – ze silného vývaru, kachních jater a černých lanýžů, velmi vhodná k hovězím steakům

**Pesto** - [pesto] bylinná pasta. Je to směs parmazánu, česneku, bazalky, olivového oleje a zpravidla i piniových oříšků, která se používá k ochucení těstovin nebo do italských omáček. Čím více pesto odpovídá originálnímu receptu, tím je lepší (a samozřejmě dražší).

**Pesto genovese** - [pesto dženovéze] omáčka na těstoviny z čerstvé bazalky, olivového oleje,

parmezánu, pecorina a drcených piniových oříšků.

**Pho** - vietnamská tradiční polévka, má mnoho variant, podává se v hlubokých miskách a díky bylinkám, masu a nudlím vydá za hlavní jídlo.

**Piadina** - [pjadyňa] placka z hladké mouky plněná většinou rukolou a měkkým bílým sýrem stracchino, ale i parmskou šunkou apod.

**Pici** - [pici] dlouhé těstoviny typické pro Toskánskou kuchyni

**Pilav** - rizoto ze skopového masa

**Pinzimonio** - [pincimónio] čerstvá křehká míchaná zelenina se zálivkou z olivového oleje

**Pipe** - [pípe] (italsky dýmky); krátké těstoviny zahnutého tvaru

**Pizza** – Margherita vznikla v Neapoli u příležitosti návštěvy královny Margherity v roce 1889 a vymyslel ji Raffaele Esposito (dnes Pizzeria Brandi nejslavnější ve městě)

**Polenta** - [polenta] kukuřičná kaše

**Ponlamaj** - Thajsko - [ponlamaj] ovoce

**Pont-Neuf** – známý most v Paříži dal název této úpravě brambor. Ty se krájí na větší hranolky tak, aby jedna strana zůstala klenutá a prudce se osmaží. Brambory se aranžují na talíři přes maso jako most.

**Porridge** - [poridž] - anglická ovesná kaše

**Presunto** - [prezuntu] Portugalsko - sušená šunka

**Primo sale** - [primo sále] sicilská specialita, čerstvý, velmi slaný sýr tvarohového typu ze směsi kravského a ovčího mléka

**Propečení steaku** -

Stupně:

**Raw** - syrový, steaky se v této podobě nepodávají, vhodné pouze na pokrmy jako tatarák nebo carpaccio

**Blue rare** - velmi jemně propečený steak, někdy též označován jako very rare. Je opečený na prudké teplotě, krátce. Uvnitř zůstává krvavý, opečené okraje jsou zhruba 1-3 mm silné.

**Rare** - jemně propečený steak, uvnitř by měl být zhruba 51 °C teplý. Okraj je více propečený, silnější, a celkově se začíná zbarvovat do hněda. Uvnitř je stále dočervena.

**Medium rare** - středně propečený steak, uvnitř by měl být asi 54-56 °C teplý. Vnitřek steaku je zbarven do růžova a postupně se směrem k okraji mění do hnědé barvy. V kvalitních steakhousech bude zákazníkovi připraven steak tímto způsobem, pokud neřekne jinak.

**Medium** - střed steaku by měl být asi 61 °C teplý, barva řezu je již téměř celá hnědá (až do šeda), avšak střed steaku by měl stále zůstat narůžovělý.

**Medium well** - teplota uvnitř steaku by měla být zhruba 64-65 °C, maso už je téměř celé hnědé, avšak uvnitř by stále měly být náznaky růžového středu. Takto upravený steak prakticky ztrácí již svoji šťavnatost.

**Well done** - teplota centra steaku je již vyšší než 70 °C, prakticky je propečený zcela do hnědé barvy. Absolutně se z něj vytratila svoje jemnost a šťavnatost a budete si připadat, že žvýkáte gumu. Ve steakhousech vám klidně nemusí chtít takový steak připravit.

**Prosciutto** - [prošuto] - nasolená sušená vepřová kýta. Maso je několik týdnů až měsíců naloženo v soli a pak uzrává sušením ve stínu a v proudu vzduchu na dobře větraném místě. Podává se většinou jako předkrm s ovocem nebo je součástí mnoha italských jídel.

**Provola, Provolone** - [provola, provolone] pevný polotvrdý sýr oválného tvaru z kravského mléka s delikátní ořechovou příchutí

**Pršut** - chorvatská obdoba italské šunky Proscuitto

**Pummarola** - [pumaróla] doslova rajčatová omáčka v neapolském nářečí

**Puzzlefood** - zde je hlavní kuchařova kreativita a fantazie, kdy vytváří sladké pokrmy z drobných prvků a dokonale je aranžuje na talíři.

**Pyré** - výraz francouzského původu, který označuje hladkou jemně zpracovanou hmotu, která vzniká rozmělněním, mixováním nebo propasírováním.

**Radicchio** - [radýkjo] salátová čekanka

**Ragú** - pikantní pokrm z větších kousků masa, vnitřností nebo zeleniny v husté omáčce, často obsahující i víno. Maso se dusí nebo peče samostatně a teprve pak se přidá k omáčce.

**Ravioli** - [ravioli] plněné těstoviny čtvercového tvaru

**Rawfood** - tedy syrová strava. Je velmi specifický životní styl, který vyžaduje 100% znalost tohoto způsobu výživy. Nejde tak o žádnou jednorázovou dietu, ale spíše o celkovou změnu v přístupu ke svému tělu i životu. Jedná se o princip stravování, kdy organismus zásobíme výživnými látkami v co nejpřirozenější podobě. Nevhodnými potravinami jsou veškeré živočišné produkty, stejně jako veškeré tepelně a chemicky upravené potraviny. Hlavní zásadou je nepřekročit teplotu 42°C, jedině tak se totiž zachovají v potravě veškeré antioxidanty, vitaminy, enzymy a všechny makroživiny (bílkoviny, sacharidy, tuky) zůstanou v nejlepší využitelné formě. Je však třeba si dávat pozor i na vhodné kombinace jednotlivých surovin. Rozhodně je vhodné se tímto výživovým směrem nechat inspirovat! Obecně jíme příliš mnoho vařené stravy na úkor té syrové. Například raw burgery, raw špagety (např. z cukety nebo okurky), raw dezerty, saláty s přídavkem mořských řas, smoothie nápoje, čerstvé ovocné a zeleninové šťávy...

**Remuláda** - studená omáčka z jemné majonézy, sardinek, okurek, koření a hořčice. Receptů je celá řada, ale v podstatě se vždy jedná o ochucenou majonézu.

**Ribollita** - [ribolita] zeleninová polévka s kapustou a fazolemi podávaná s chlebem, doslova „několikrát vařená“

**Ricotta** - [rikota] čerstvý sýr tvarohové typu ze syrovátky, která obsahuje polovinu sušiny z původního mléka. Vyrábí se z kravského nebo ovčího mléka.

**Rigatoni** - [rigatóny] krátké duté těstoviny s rovnými okraji o průměru asi 1 cm

**Riletý** – druh paštiky pocházející z Francie, kde se dělají hlavně z vepřového a husího masa. Které se vaří tak dlouho, až se při míchání rozpadá na hrubší proužky, ty se okoření a dají do formy a zalijí sádlem.

**Ristretto** - má zhruba okolo 20 ml a protéká pákou 18 vteřin. V malém šálku na espresso je množství kávy zhruba pod jeho polovinou. Je tedy ještě o trochu menší, než normální espresso. V šálku naleznete první, nejsilnější kávové extrakty, které v sobě obsahují minimum kofeinu. Ten se louhuje

většinou až po 25 vteřinách.

**Roastbeef**-[roustbi:f] anglická pečeně z nízkého roštěnce.

**Robiola** - [robijola] velmi čerstvý jemný sýr typově podobný sýru taleggio

**Roquefort** – subtilní sýr z ovčího mléka, komplexní a silné chuti s vnitřní žilkovanou modrou nebo zelenou plísní, zraje 4-9 měsíců.

**Rouille** omáčka - česneková majonéza se šafránem, nejčastěji se podává k **Bouillabaisse**

**Rucola** - [rukola] roketa, drobná listová zelenina s jemným ořechovým aroma, lehce pikantní

**Rybí omáčka** [nuoc mam) – Ochucovadlo širokého spektra jídel středního a jižního Vietnamu. Vyrábí se z fermentovaných ryb a je velmi slaná.

**Řičice** – velké dožínkové jihočeské koláče zdobené figurkami.

**Quesadilla** - je tortillová placka vyrobená z pšeničné mouky, která je naplněná gratinovaným sýrem a dalšími ingrediencemi.

**Quinoa** - Merlík chilský – obilovina bohatá na bílkoviny, je bez lepku, obsahuje hořčík, fosfor, železo, vitamin E, kyselinu listovou a thiamin (B1).

**Quiche** - [kiš] - tradiční francouzský slaný koláč, jehož základem je vaječná náplň (našlehaná vejce se smetanou). Nejznámější je jednoznačně quiche Lorraine, který má sýrovo-slaninovou náplň. Dnes se většinou peče v kulaté dortové formě a krájí na trojúhelníčky. Může mít různé náplně – šunkovou, sýrovou, s brokolicí, chřestem, cibulí, pórkem nebo s žampiony či špenátem.

**Sabayon** - (také zabaglione, zabaione), původní benátský dezert, žloutky vyšlehané ve vodní lázni(při teplotě 60-80°C) s cukrem do pěny a dezertním vínem Marsalou

**Salak** – exotický druh ovoce, původem z jihovýchodní Asie.

**Salsa** - pikantní hustá mexická omáčka z rajčat, cibule, chilli. Existuje spousta variant. Podává se k tortillám nebo jak dip. Ve španělštině toto slovo označuje omáčku obecně.

**Salsa chimichurri** - Argentina - [salsa čimičuri] pikantní omáčka z oleje a červeného vinného octa

**Salsiccia** - [salsiča] kořeněná klobáska z vepřového masa

**Sambuca** - [sambuka] likér vhodný k dezertům a sušenkám, ale také do kávy nebo podávaný s ledem jako digestiv

**Savoirdi** - [savoiardy] podlouhlé lehké piškoty, používají se hlavně k výrobě moučníků

**Savoury** – teplé sýrové toasty podávané při obědě nebo večeři.

**Scamorza** - [skamorca] jemný sýr z kravského mléka kulatého tvaru a výrazné chuti, existuje i uzená scamorza afumicata

**Scampi** - [sedanýny] krátké duté rýhované těstoviny

**Scimudin** - [šimudyn] polotvrdý sýr s tenkou kůrkou s bílou plísní na povrchu jemné chuti s delikátním aroma

**Sedani** - [sédany] krátké duté těstoviny ve tvaru trubiček

**Sedanini** - [sedanýny] krátké, tvarem lehce prohnuté duté těstoviny, o průměru cca 1 cm

**Semifreddo** - [semifredo] (doslova napůl studený či chlazený); sladký italský dezert, mražený smetanový krém se sametovou strukturou, který se od zmrzliny liší vláčnější konzistencí

**Semolino** - [semolíno] krupice z tvrdé pšenice na výrobu těstovin a noků

**Serpentini** - [serpentýny] krátké duté spirálovitě zatočené těstoviny s rýhovaným povrchem

**Sfogliatelle** - [sfoljatele] sladké plněné bochánky z listového těsta

**Sherbet** – sladká směs cukru a vody, nebo cukru a ovocného pyré s mlékem, vaječným bílkem nebo želatinou.

**Single malt** – whisky (obilný destilát), která zrála určitou dobu v sudu, je vypálena v jediném (single) lihovaru výhradně ze zkvašeného ječného sladu (malt).

#### **Slaniny** -

Špek – tepelně opracované uzené hřbetní sádlo nebo lalok

Uzený bok (anglická slanina) – tepelně opracovaný uzený vepřový bok v různých úpravách (s kůží, s chrupavkou, lisovaný, dekorovaný)

Polosušené - tepelně neopracovaný vepřový bok uzený studeným kouřem

Sušené – známe jako pancetta, tepelně neopracovaný vepřový bok jemně uzený studeným kouřem, sušený, zrající minimálně 30 dní

**Sobremesa** – Portugalsko - [sobremeza] dezert

**Sorbet** - mražený dezert. Něco na způsob zmrzliny, ale neobsahuje mléko nebo smetanu, jen několik druhů rozdrčeného ovoce nebo ovocné šťávy. Směs se zmrazí, podává se ve formě ledové tříště někdy i s alkoholem. Výrazem sorbet je označován i ledový nápoj z ovocných šťáv.

**Soté** - pokrm připravený prudkým restováním masa na minimálním množství tuku. Je to kombinace opékání a dušení, což dodává (zejména drůbeži) obzvláště výraznou chuť. Soté je většinou lehčí jídlo, na rozdíl třeba od ragú, se kterým si ho lidé často pletou.

**Soufflé** -[suflé] francouzský výraz pro sladký nebo slaný pokrm nebo spíše nákyt ze žloutkového krému, vyšlehaných bílků a různých příchutí zapečený v troubě. Obvykle je podáván ve formičce, ve které byl upečen. U nás asi nejznámější je čokoládové soufflé.

**Sous-vide** – úprava potravin tímto způsobem spočívá ve velmi pomalém, několikahodinovém pošírování ve vodní lázni při teplotě cca 60–80 °C. Potraviny jsou při tomto speciálním postupu vakuovány spolu s marinádou, olejem nebo bylinkami. Surovina připravovaná touto metodou zkřehne, ale zachová si všechny nutriční hodnoty a zůstává nádherně šťavnatá. Výhoda této úpravy je, že při vaření nepřijde surovina do styku s okolní tekutinou, takže se v ní nemaceruje a veškerá chuť i vůně zůstane uvnitř.



**Spaghettoni alla chitarra** - [spagetóny ala kytara] velice dlouhé špagety s čtverhraným průřezem

**Speck** - [spek] kořeněná libová uzená slanina z vepřové kýty

**Spezzatino** - [specatýno] italský guláš patří do něj rajčata

**Spigola** - [spígola] viz branzino

**Steaky** – dělení

**Filet mignon** - nebo také Filet de Boeuf je malý steak z konce svíčkové. Maso je velice jemné a křehké. Obvykle se steaky podávají jako středně či krvavě propečené. Obecně se jedná spíše o vepřové maso než maso hovězí, ale není to pravidlem. Je považován za "krále steaků", protože se Vám bude rozplývat na jazyku.

**Fillet** - též nazývaný jako **Tenderloin**, je vlastně krásná, kulatá část z hovězí svíčkové. Sval není téměř vůbec aktivní, a proto je velmi jemný a libový. Je také náročnější na přípravu. Maso je velmi chutné, nebude třeba jej příliš kořenit. Je vhodné také na tatarák!

**Flank** - je z hovězího pupku, přesněji část spodního šálu. Používá se v mnoha jídlech. Flank steak můžete připravovat jak na grilu, tak na pánvi nebo jej můžete podávat dušený. Steak je nejlepší když má jasně červenou barvu. Někdy se také můžete setkat s vrchní částí šálu - Hanger steak(řeznická panenka).

**Flat iron** – lopatka, steak z loupané plece, není příliš tučná, nízký plátek s krátkým vláknem. V Austrálii se nazývá Oyster blade.

**T-bone steak** - je téměř stejný jako Porterhouse steak, ale celkově je menší a krájený na tenčí plátky. Snad i díky tomu je o hodně měkčí, avšak nehodí se už pro více osob kvůli menší porci. Steak je složený ze svíčkové, roštěnky a kosti. Část u kosti je považována za delikatesu! T-bone steaky jsou vhodné pro rychlou, suchou přípravu jako např. rožnění nebo grilování.

**Porterhouse** - je plátek masa s kostí, kde se setkává jemná a šťavnatá svíčková a masitá roštěnka. V podstatě je to větší T-bone steak. Má silnější řez a mnohem více svíčkové oproti roštěnce. Bývá silný zhruba 3,5 až 7 cm, proto je vhodný pro velké jedlíky nebo dvě osoby. Můžete jej připravovat na grilu, péct na roštu, dusit nebo smažit na pánvi.

**Skirt** - oponka, dlouhý vnitřní plochý sval

**Striploin** - také označován jako New York Strip, je steak z nízkého roštěnce. Maso je velice libové, sval totiž za života zvířete není moc aktivní. Prorostlost tukem je někde mezi Rib Eye steakem a panenkou. Narozdíl od svíčkové může být krájen do větších plátků masa.

**Rampsteak** - plátky se krájí z vykoštěné hovězí zadní kýty. Maso není tak jemné a křehké, ale je libové. Část kýty ze které odřezáváme steaky se česky nazývá vnitřní špalík. Maso musí být dobře vyzrálé a odleželé. Lépe se hodí na pečení

či dušení vcelku, případně na roštěnky.

**Rib Eye steak** - z žeberní části - jedná se o plátek vysokého roštěnce. Je to jeden z nejlepších plátků hovězího masa díky tomu, že se nachází ve velmi pohyblivé části zvířete (narozdíl od svíčkové). Je prorostlý tukem a hodí se jak na pomalé pečení, tak pro přípravu na grilu při jakékoliv teplotě. Bývá označován jako nejšťavnatější steak

Propečení steaků závisí na době strávené na grilu či pánci a na intenzitě teploty. Od stupně propečení se pak odvíjí chuť steaku. Necháte-li steak péct krátkou dobu, bude šťavnatější, jemnější a maso bude krvavější.

### Stupně propečení:

**Raw** - syrový, steaky se v této podobě nepodávají, vhodné pouze na pokrmy jako tatarák nebo carpaccio

**Blue rare** - velmi jemně propečený steak, někdy též označován jako very rare. Je opečený na prudké teplotě, krátce. Uvnitř zůstává krvavý, opečené okraje jsou zhruba 1-3 mm silné.

**Rare** - jemně propečený steak, uvnitř by měl být zhruba 51 °C teplý. Okraj je více propečený, silnější, a celkově se začíná zbarvovat do hněda. Uvnitř je stále dočervena.

**Medium rare** - středně propečený steak, uvnitř by měl být asi 54-56 °C teplý. Vnitřek steaku je zbarven do růžova a postupně se směrem k okraji mění do hnědé barvy. V kvalitních steakhousech bude zákazníkovi připraven steak tímto způsobem, pokud neřekne jinak.

**Medium** - střed steaku by měl být asi 61 °C teplý, barva řezu je již téměř celá hnědá (až do šeda), avšak střed steaku by měl stále zůstat narůžovělý.

**Medium well** - teplota uvnitř steaku by měla být zhruba 64-65 °C, maso už je téměř celé hnědé, avšak uvnitř by stále měly být náznaky růžového středu. Takto upravený steak prakticky ztrácí již svoji šťavnatost.

**Well done** - teplota centra steaku je již vyšší než 70 °C, prakticky je propečený zcela do hnědé barvy. Absolutně se z něj vytratila svoje jemnost a šťavnatost a budete si připadat, že žvýkáte gumu. Ve steakhousech vám klidně nemusí chtít takový steak připravit.

**Sterilace** – jedná se o tepelnou úpravu, která potlačuje působení mikroorganismů ve výrobku a to po dobu, kterou uvádí výrobce.

**Stracchino** - [strakíno] měkký, krémový smetanový sýr delikátní chuti

**Stracotto** - [strakoto] hovězí maso dušené na zelenině

**Superpotravin** – hosté, kteří preferují zdravou výživu, začínají vyžadovat pokrmy připravené ze superpotravin, které obsahují velké množství důležitých živin, jsou bohaté na vitamíny a minerály, mají antioxidační účinky a podporují imunitní systém. Superpotravin byly známé svou účinností, léčivým charakterem a uzdravujícími schopnostmi už před tisíci lety. Mnoho z nich také pochází z

míst, kde dříve sídlily starodávné civilizace (Středomoří, Jižní Amerika, Asie, severní Afrika). Drsné podmínky, jako např. pouště, tropické pralesy nebo nadmořská výška, donutily plodiny zadržovat v sobě co možná nejvíce živin, aby v takovém prostředí mohly vůbec přežít.

**Šalotka** – jemnější chuti, stačí ji kratší tepelná úprava oproti klasické (žluté) cibuli

**Šámbrování** - pozvolné oteplování nápojů.

**Šitake houba** – je považována v Číně a Japonsku za elixír života, ničí viry a posiluje imunitní systém. Hodí se k masitým a zeleninovým pokrmům. Dá se i opékat, dusit, smažit i grilovat.

**Šoulet** – židovský pokrm ze zapečeného masa, fazolí, krup a koření.

**Tabasco** – omáčka se vyrábí z octa, drcených zralých papriček a soli.

**Tacos** - se prodávají v Mexiku kdekoliv a kdykoliv. Ty nejlepší jsou k dostání na ulici v rodinných podnicích. Jsou to malé (v průměru 10 cm) pšeničné nebo kukuřičné tortilly naplněné různými náplněmi. Mohou být buď srolované, někdy spíchnuté párátkem nebo jen přehnuté napůl a naplněné. Často jsou i smaženy ve fritovacím hrnci. Pak získají miskovitý tvar a jsou tvrdé.

**Tahini** - pasta vyrobená ze 100% z rozmělněných sezamových semínek, podobně jako je například máslo z burských oříšků.

**Taine** – typické marocké jídlo. Je to směs několika druhů mas, většinou skopového, hovězího a kuřecího. Maso se dusí s velkým množstvím zeleniny.

**Tandoori Māsala** - mírně ostrá indická kořenící směs, která se používá na rožnění drůbeže a jiných druhů masa. Obsahuje koriandr, římský kmín, zázvor, česnek, chilli, sůl (5 %).

**Tapas** - různé španělské „jednohubky“. Tradice tapas podávaných ke každému vínu, sherry nebo pivu se rozšířila z rodné Andalusie po celém Španělsku. Tapas mohou být i drobnosti jako solené mandle. Dále jsou to různé omelety, mořské plody, plátky sušené šunky, uzeniny, plněné olivy, sýry, rybičky, krokety nebo kuličky z mletého masa. V některých restauracích jsou zdarma jako pozornost podniku. Existují i

**Tarator** - studená jogurtová polévka bulharské kuchyně.

**Tarhoňa** - drobná sušená těstovina podávaná k masu ve šťávě v maďarské a slovenské kuchyni. Tarhoňa jsou drobné nočky z nudlového těsta. Z hrubé mouky a vajec se vypracuje těsto dost tuhé na to, aby šlo nastrohat na kousky asi půlcentimetrové.

**Telecí líčka na červeném víně** – sval z tváře přežvýkavců se vaří dlouho, kolagen obsažený v mase změkne a promění se v dobře stravitelnou želatinu. Maso se musí rozsýpat tak, že ho lze krájet lžící. Omáčka ze z výpeku masa, kořenové zeleniny, dobrého červeného vína a demi – glace, koření. Servírují se s rozředěnou bramborovou kaší a rychle orestované kořenové zeleniny s žamiozny.

**Tempeh** - bílá pevná hmota vzniklá fermentací sójových bobů. Podobně jako tofu je tempeh vyráběn ze sójových bobů, ale technologicky odlišným způsobem, kterým získává jiné nutriční složení a strukturu. Uvařené sójové boby se během fermentace za pomoci kultur *Rhizopus oligosporus* nebo *Aspergillus oryzae* promění ve hmotu tvrdé konzistence a bílé barvy. Vzniklá ušlechtilá plíseň zaručuje

vysoký obsah vitamínu B12. Procesem fermentace získá dále tempeh velký podíl proteinů, vlákniny, vitamínů a jeho typické intenzivní aroma.

Tempeh původně pochází z ostrova Jáva, a proto bývá často nazýván Javanéske maso. Zdejší kuchyně si ho cení jako chutný zdroj proteinů a používá ho k přípravě řady pokrmů. Pro jeho výživnou hodnotu je oblíben ve vegetariánské kuchyni, kde bývá často využit jako náhrada masa.

**Tempura**- speciální japonská mouka. Výraz pro obalování (ochránění) masa před smažením.

**Terijaky** - je speciální asijská omáčka. Připravuje se sójové omáčky, rýžového octa, vína mirin, cukru, zázvoru a česneku.

**Terina** – druh paštiky s kousky masa, nebo také polévková mísa.

**Těstoviny** – O původu těstovin se traduje, že jejich kolébkou je Čína a že návod na jejich přípravu do Itálie přivezl ve 13. století známý cestovatel Marco Polo ze svých cest po Dálném východě. Semolinové těstoviny neobsahují cholesterol – vejce, rychlejší příprava a vrásčitý povrch lépe váže na sebe omáčky.

- **Agnolotti** - jsou to spíše plněné těstovinové šátečky či taštičky. Plní se směsí masa či zeleniny. Nejsou však výjimkou ani sladké náplně.
- **Bavette** - ploché dlouhé těstoviny typu spaghetti
- **Benfatti** – v překladu „dobrá práce“, pocházejí z odřezků těstovin jiných tvarů
- **Bucatini** - [bukatýny] dlouhé duté těstoviny
- **Cannelloni** - [kanelóny] druh těstovin tvaru dutého válečku, ideální na plnění a zapékání
- **Cannolo** - [kanolo] trubka, těstoviny ve tvaru trubky
- **Casarecce** - pro svůj exotický charakter a zvláštní tvar, z profilu tvořící písmeno "S", jsou ideální pro jakékoliv inspirace a recepty středomořské tradice.
- **Castellane** - klikatého a rafinovaného tvaru - le Castellane - zámecké neboli také inspirované sukňemi dam středověkých hradů a zámků. Tyhle speciálně vytvořené skořápky nasají perfektně i ty nejbohatší koření a doplňky, jako omáčky.
- **Cavatelli** - [cavateli] krátké těstoviny se stočenými okraji
- **Cavatappi** - jsou vlastně naše "kolínka".
- **Cellentani** - [čelentány] druh těstovin, krátké duté a vřetenovitě zatočené
- **Campanelle** - jsou hezky tvarované těstoviny, připomínají malé kornoutky s okraji zdobenými do varhánků.
- **Conchiglioni** - [konkiljóny] velké těstoviny ve tvaru mušle, které se plní a zapékají
- **Ditalini** - [dytalíny] těstoviny tvaru drobných rýhovaných kroužků jsou jedním z mnoha druhů zavářkových těstovin
- **Farfalle** - [farfale] délka 35 mm, těstoviny ve tvaru motýlků
- **Fettuccine** - [fetučíne] dlouhé ploché těstoviny
- **Festonati** - jedná se o dutý tvar, které skvěle pohltnou omáčky i náplně
- **Fusilli** - [fusili] průměr 5 mm, délka 40 mm, druh krátkých těstovin, spirálky
- **Garganelli** - [garganeli] druh krátkých těstovin ve tvaru rýhovaných trubiček se zkosenými okraji
- **Gigli** – Krátké těstoviny se zvlněnými okraji zatočené do kornoutku.
- **Lasagne** - [lazáně], šířka 35 mm široké ploché těstoviny, které se zapékají v troubě
- **Linguine** - [linguíne] neboli jazýčky. Jsou dlouhé jako spaghetti, ale zploštělé jako jazyk a přitom nejsou duté jako třeba těstoviny Bucatini.
- **Maccheroncini** - [makerončíny] krátké duté hladké těstoviny
- **Maccheroni** - [Makaróny] průměr: 4 mm - jsou podlouhlého tvaru, hlavní rozdíl mezi

- makaróny a špagetami je, že makaróny jsou duté a obvykle i kratší
- **Maltagliati** - [maltaljáty] těstoviny nepravidelného tvaru, doslova „špatně krájené“
  - **Mezze penne** - [medze pene] krátké duté těstoviny, doslova pera či brka, kratší než klasické penne
  - **Mezze Maniche** - patří do skupiny makaronů. Mají dutý tvar a jejich název znamená "krátké rukávky" čili má nám evokovat oblečení, které nosíme v parném létě.
  - **Orecchiette** – z regionu Apulie, tvarem připomínají malé ouško, tvar je vytvořen promáčknutím prstem ve středu.
  - **Paccheri** - což v originále znamená plácnutí dlaní o dlaň, na znamení pozdravu, mají v souladu se svým jménem tvar lehce sploštělých širokých rour, na povrchu jsou sice bez rýhování, ale krásně přirozené zdrsnění přispěje k pohlcení omáček nebo šťáv, které na ně nalejí.
  - **Pansotti** - [pansoty] druh plněných těstovin
  - **Pappardelle** - [papardele] dlouhé těstoviny o šířce asi 2 cm, mají tvar širokých plochý nudlí a jsou často svinuty do tzv. hnízd pro lepší manipulaci při jejich přepravě i vaření
  - **Pastina** - [pastýna] zavářkové těstoviny
  - **Penne** - [pene] průměr 8 mm, délka 40 mm, doslova pera či brka, krátké duté těstoviny
  - **Penne rigate** - mají tvar šikmo říznutých trubiček a vhodné jsou k jemným i ostrým gulášům.
  - **Pennette** - [penete] drobné krátké duté těstoviny, doslova pera či brka, drobnější než klasické penne
  - **Pici** - [pici] dlouhé těstoviny typické pro Toskánskou kuchyni
  - **Pipe** - [pípe] (italsky dýmky); krátké těstoviny zahnutého tvaru
  - **Radiatori** - originální tvarem žebrované noky
  - **Ravioli** - [ravioli] délka 40 - 50 mm, plněné těstoviny čtvercového tvaru
  - **Reginette Napoletane** - regionální specialitou z italské Neapole jsou tyto "Neapolské Královny", těstoviny ve tvaru širokých nudlí s obroubené po celé délce elegantními vlnkami. Klasická délka jako u špaget.
  - **Rigatoni** - [rigatóny] průměr 13 mm, délka 60 mm krátké duté těstoviny s rovnými okraji o průměru asi 1 cm
  - **Scampi** - [sedanýny] krátké duté rýhované těstoviny
  - **Sedani** - [sédany] krátké duté těstoviny ve tvaru trubiček
  - **Sedanini** - [sedanýny] průměr 4 mm, délka 30 mm, druh krátkých těstovin (jako krátké makaróny)
  - **Serpentini** - [serpentýny] krátké duté spirálovitě zatočené těstoviny s rýhovaným povrchem
  - **Spaghetti** - [špagety] průměr: 1,8 - 2 mm, a 30 cm dlouhé - tenkého a podlouhlého tvaru
  - **Spaghettoni** - špagetky jsou tenčí variantou klasických špaget.
  - **Spaghettoni alla chitarra** - [špagetóny ala kytara] velice dlouhé špagety s čtverhranným průřezem
  - **Tagliatelle** - průměr: 4,3 - 5,8 mm, připomínají tvarem širší nudle, jsou však dlouhé a smotané do tvaru hnízda.
  - **Tortellini** – průměr 45 - 50 mm jsou plněné sýrem, houbami nebo masovou směsí. Mají drobný tvar jakéhosi zámotku.
  - **Tortelloni** - jsou plněné těstoviny prstencovitého tvaru jako tortellini, ale jsou větší. Pocházejí z italské provincie Bologna.
  - **Tortiglioni**- netradiční druh hrubších a větších trubek.
  - **Trenette** - [trenete] dlouhé těstoviny asi 3 mm široké, původem z Ligurie
  - **Trenne** - [trenne] těstoviny podobné penne, ale trojúhelníkového tvaru
  - **Troccoli** - [trokoli] z regionu Alálie, dlouhé tenké těstoviny, podobné špagetám, ale

průřez má tvar hranolku (čtvercový průřez), nikoli kolečka, jsou vykrojeny speciálním válečkem „troccoluro“.

- **Trofie** – nejznámější bezvaječné těstoviny z Ligurie, vyrobené z malých knedlíčků rozválených na červovité podoby o délce 4 cm
- **Vermicelli** - jedná se o velice tenké až průsvitné nudle. Většinou se používají jako zavářka do polévek.
- **Zite** – italské těstoviny mající podobu dlouhých, silných a dutých trubiček. Nazývají se také „snoubenci“, protože se podávají na svatbách.

**Tilápie nilská** – latinsky – Oreochromis Niloticus, teplomilná sladkovodní ryba původem z Afriky má jemné maso, nízký obsah tuku, vysoký podíl kvalitních bílkovin, významný zdroj vitamínů a minerálních látek. Filety lze dusit v páře, vařit, grilovat, ale také smažit.

**Tiramisu** - typický italský dezert. Jeho základem je hladký krém umíchaný z italského sýru mascarpone, žloutků a cukru, do kterého se opatrně zamíchá sníh z bílků. Tato hmota se nalije na podlouhlé piškoty, které jsou předem rychle namáčené do silné kávy a na každou jejich vrstvu je nakapáno dezertní víno nebo likér Amaretto. Dezert má většinou několik vrstev střídajících se piškoty a krému. Před podáváním se nechá pár hodin uležet v chladu.

**Tofu** - pochází z Číny. Jedná se o výrobek ze sóji (resp. sójového „mléka“), kdy se sójová bílkovina oddělí sražením. Dokáže převzít chuť ostatních přísad a může být použito na různé způsoby (v salátech, ve vegetariánských jídlech místo masa, těstovinách, polévkách apod.). Je dobrým zdrojem vápníku, bílkovin a není tučné.

**Toma** - [toma] polotvrdý netučný sýr z kravského mléka s jemnou delikátní chutí

**Toma di pecora** - [toma dy pékora] sýr vyráběný ze směsi kozího a kravského mléka

**Tomino** - [tomíno] kulatý polotuhý sýr výrazné chuti vhodný ke smažení

**Topping** – Sirup nebo poleva různých příchutí. Používá se k dochucení nebo zdobení moučníků, ovocných pohárů nebo zmrzlin.

**Top Blade** - Jedná se o steaky z hovězí loupáné plece.

**Tortilla** - [tortija] mexická měkká kukuřičná placka, která se může plnit různými směsmi (s masem, sýrem, zeleninou apod.). Lze ji i smažit dokřupava. Pozor, např. ve Španělsku toto slovo znamená bramborovou omeletu.

**Trenette** - [trenete] dlouhé těstoviny asi 3 mm široké, původem z Ligurie

**Trenne** - [trenne] těstoviny podobné penne, ale trojúhelníkového tvaru

**Trevisana** - [trevizána] červená salátová čekanka

**Trifle** - je tradiční chlazený britský dezert jen zdánlivě podobný italskému tiramisu. Je připravován z piškotového těsta nebo z již hotových, alkoholem ochucených piškotů, které jsou na povrchu pokryty džemem a vaječným krémem. Je ozdobený šlehačkou a kandovaným nebo čerstvým ovocem, oříšky a lámanou čokoládou.

**Troccoli** - [trokoli] dlouhé tenké těstoviny, podobné špagetám, ale průřez má tvar hranolku, nikoli kolečka.

**Turecká káva** - patří mezi ty nejstarší a nejpůvodnější. Využívají ho hlavně v arabských zemích, ale také v Řecku. Kávu na turecký způsob přípravy nechte velmi na jemně umlít. Hrubost mletí by se u turecké kávy dala přirovnat k hladké mouce. Do menší džezvy nadávkuje dvě lžičky jemně namleté kávy, přidejte studenou vodu a zamíchejte. Pokud máte větší džezvu, použijte větší dávku kávy. Džezvu položte na sporák a nechte ji ohřívat. Káva začne postupně tvořit pěnu na povrchu. Ve chvíli, kdy už skoro přeteče přes okraj, džezvu na chvíli odstavte ze sporáku. Po chvíli ji můžete dát znovu zpět. Tento proces opakujte třikrát. Třikrát nechte kávu vzkypět. Jedině tak se z ní vylouhují všechny dobré a chutné látky.

Na kávu z džezvy se nejčastěji používá směs Arabiky a Robusty. Do turecké kávy se často také přidává kardamon, cukr, sirupy, alkohol...

**Tzatziki** - [caciky] originální řecký osvěžující jogurtový salát se strouhanou okurkou, koprem a česnekem.

**Ucha** – stará ruská rybí polívka

**Urebes** – černohorský, mírně pikantní salát, který se jí jako pomazánka. Ve tvarohovém základu je cítit paprika a pálivé koření.

**Vejmrdla** – staročeská příloha k uzeninám a k vařenému masu. Jemně nastrouhaný čerstvý křen smíchaný s nastrouhanými jablky, zjemněný hovězím vývarem, ochucený octem, cukrem a solí.

**Vejce** - šéfkuchaři vloží vejce do studené vody, až se začne voda vařit vypnou zdroj tepla a nechají vejce v teplé vodě po dobu, podle úpravy kterou si vyberou:

na měkko – vaříme 3 minuty, bílek je sražený, žloutek je polotekutý

na hniličku – vaříme 4-5 minut, bílek je tuhý, žloutek je měkký

na tvrdo - vaříme 9 minut, bílek i žloutek je tuhý

Ztracená vejce – pošírovaná, do osolené vroucí vody s octem (3:1) rozklepneme vejce a vaříme cca 4 minuty. Někdo vkládá vejce do polévkové lžice, někdo dělá výr a vaří.

**Vejce Benedikt** – ztracená vejce zabalíme do plátku šunky, dáme na rozpůlenou bulku, zapékáme a podáváme s holandskou omáčkou

**Velouté** - základem této omáčky je jíška z másla a světlé mouky. Základ se pak ředí vývarem, provaří a zjemní žloutky a smetanou.

**Veverka**- hovězí maso, také řeznická panenka. Šťavnatý sval s dlouhými vlákny. Vhodný na rychlé grilování, pečení v troubě a na pánvi

**Vídeňská cibule** – cibule nakrájená na kolečka a zprudka osmažená.

**Vinaigrette** - [vinegret] jedná se o oblíbenou francouzskou zálivku (nejen na salát) připravenou z oleje, citronové šťávy (nebo vinného octa), pepře a soli. Může být také obohacena o nasekaná vařená vejce nebo další suroviny jako hořčici, bylinky, med apod.

**Vol-au-vents** - francouzský výraz pro paštičky, tj. malé misky nebo košíčky z listového těsta, které plníme různými náplněmi. Podávají se buď teplé nebo studené jako jednohubky.

**Wakame** - jsou sušené mořské řasy. Jsou černé barvy. Podobají se řasám Conbu. Jsou jemné až

špenátové chuti. Wakame se používají především do polévek nebo nudlí a to až těsně před podáváním.

**Wasabi** - známý jako tzv. „japonský křen“. Vyrábí se z kořene rostliny wasabi. Podobně jako "náš" křen má hodně výrazné aroma. Wasabi se dá zakoupit buď ve formě pasty, prášku nebo čerstvý. Při styku se vzduchem ztrácí čerstvý nastrouhaný oddenek na síle, proto by se měl vždy zpracovat poměrně rychle. U nás asi nejznámější jako ostrá pikantní zelená pasta určená k ochucení sushi nebo jako dochucovadlo různých oříšků a chipsů.

**Waterzooi** – belgické národní jídlo, kuře se zeleninou na pivě.

**Wei-su** – také glutaman (forma soli kyseliny L-glutamové) bílé krystalky nebo prášek – výtažek z obilí. Dodává jídlu vynikající chuť, přitom nemění původní barvu surovin. Přidává se až před dohotovením pokrmů, nemá procházet procesem dlouhého vaření.

**Versus** – speciální šťáva z nedozrálých hroznů, ne tak svíravá kyselost jako u octa, slouží k okyselování pokrmů (omáček, salátů), nápojů a marinování

**Worcestrova omáčka** - je to tekuté koření, které pochází z Anglie. Zraje minimálně tři léta v dřevěných sudech a vyrábí se z feferonek, česneku, citrónu, sladového octa, muškátu, hřebíčku, melasy a mnoha dalších ingrediencí.

**Zabaione** - [dzabajóne] ( také sabayon, zabaglione), původní benátský dezert, žloutky vyšlehané ve vodní lázni (při teplotě 60-80°C) s cukrem do pěny a dezertním vínem Marsalou.

**Zahar** – kořenící směs, oblíbená v Turecku. Je složená ze sezamových semínek, rozdrčených bobulí ozdobného keře „sumac“ a sušeného tymiánu. Používá se ke koření masa a zeleniny nebo ve směsi s olejem na potírání arabského chleba.

**Zite** – italské těstoviny mající podobu dlouhých, silných a dutých trubiček. Nazývají se také „snoubenci“, protože se podávají na svatbách.

**Želatina** - je látka, která se získává při nízkých teplotách z kostí, kůží, hoblin a dalších živočišných surovin. V podstatě obsahuje čistý glutin. Želatina ve studené vodě bobtná a v teplé vodě se rozpouští.

**Ženšen** - je trvalka, která se v léčitelství používá již více jak 5 tisíc let.

**Žervé** - patří do skupiny jemných tvarohových sýrů, které konzumujeme mladé a které neprocházejí žádným zušlechťováním. Poprvé vyroben v Prostějově v roce 1935.

**Žinčica** – nápoj, který se vyrábí se z ovčí syrovátky zahřátím na 85–87 °C. Je dvojitý: „sladká“ a „kyselá“. Meziprodukt při výrobě bryndzy.

**Žgvacet** – oblíbený pokrm v Istrii. Je to něco jako guláš, se specifickou chutí. Může být slepičí nebo z jiných druhů masa.

Použitá literatura:

<http://slovník.vareni.cz>

<http://www.video-recepty.com/gastroslovník>

[www.slovníkkuchare.cz/](http://www.slovníkkuchare.cz/)





[vitana.cz/slovnicek-pojmu](http://vitana.cz/slovnicek-pojmu)  
[www.espressolavazza.cz](http://www.espressolavazza.cz)