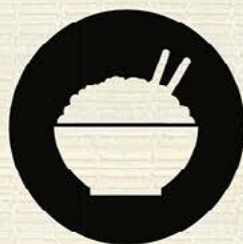


LONG TRAN



THUY NGUYEN



VÍC NEŽ JEN VIETNAMSKÁ KUCHAŘKA



Víc než jen vietnamská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.cpress.cz
www.albatrosmedia.cz



Long Tran, Thuy Nguyen
Víc než jen vietnamská kuchařka – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2017

Všechna práva vyhrazena.
Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována
bez písemného souhlasu majitelů práv.

ALBATROS  **MEDIA a.s.**

Obsah

Úvod	5
Proč se pouštět do vietnamské kuchyně?	7
Výjimečnost vietnamské kuchyně aneb 5 elementů Wu-Xing	8
Ingredience, které ve vietnamské kuchyni často potkáte	11
Způsob nakupování a uchovávání ingrediencí	13
Základní způsoby přípravy jídel aneb primární recepty	16
Sever ≈ Miền Bắc	27
Bún đậu mắm tôm: nudle bún s tofu a krevetovou pastou	29
Bún thang: polévka bún s různými surovinami	31
Bún chả: vietnamský karamelizovaný bůček	33
Bánh khúc: koláč z lepkavé rýže a listů protěže plněný mungo fazolí	35
Chả cá Lã vọng: smažená ryba po vietnamsku	37
Nem rán: smažené závitky	41
Bò sốt vang: hovězí na víně	43
Cháo sườn với quẩy và ruốc: rýžová kaše z hovězích kostí	45
Sườn xào chua ngọt: žebírka na sladkokyselo	47
Phở bò: hovězí polévka s nudlemi phở	49
Střed ≈ Miền Trung	53
Bánh bèo: babelkové koláčky	54
Bánh bột lọc: tapiokové knedlíčky plněné krevetami a bůčkem	57
Bánh thuẫn: vietnamský sváteční koláč	59
Chè hạt sen long nhãn: dezert z lotosových semínek a longanu	61
Bún bò Huế: bún se třemi druhy masa	62
Bún cá: rybí polévka	67
Cao lầu: nudle „na horním patře“	68
Cơm gà Hội An: rýže uvařená v kuřecím vývaru	71
Mì xíu: vaječné nudle s masem po vietnamsku	73
Nem lụi: vepřo-krevetové karbanátky napíchané na citronové trávě	75
Jih ≈ Miền Nam	79
Bánh khoai lang: batátové koláčky	81
Bánh mì thịt nướng: vietnamská bageta s grilovaným vepřovým masem	83
Bánh tráng nướng: vietnamská pizza	85
Bánh xèo: vietnamská syčící placka	87
Bột chiên: omeleta s „rýžovými knedlíky“	89
Bún bò nam bộ: salát s hovězím masem připravený jižanským způsobem	93
Nem cuốn/Gỏi cuốn: nesmažené rolky	95
Cá kho tộ: ryba na karamelizovaném cukru	97
Cháo gà ngải cứu: rýžová kaše z kuřecího vývaru s pelyňkem černobýlem	99
Cơm tấm sườn bì trứng: rýže tấm s kotletou, kůží a vejci	100
Bylinky a zelenina, bez kterých by to nebylo ono	104
Vietnamské restaurace v ČR	111
Kde zažít vietnamskou kulturu v ČR	114
Cestování aneb Vietnam na vlastní kůži	116
Slovníček pojmů	122
Kde působí tým Zaserýže? Co dělají?	128



*„Uvařil jsem večeři. Pak jsem zjistil, že jsem nezapl rýžovar.“
citát z facebookové skupiny Přiznání Vietnamců*

Úvod

Milí čtenáři, milé čtenářky,

jsme druhá generace Vietnamců žijící v České republice. Někteří z nás mají k Vietnamu blíže, jiní ho znají jen z vyprávění rodičů.

Do Vietnamu jsme občas vyrazili za rodinou a příbuznými. Díky tomu jsme lépe pochopili mentalitu, kulturu a krásu naší země. Nové zkušenosti jsme chtěli předat kamarádům a využití jídla nám pro tento účel přišlo ideální. Odjakživa jsme milovali, jak naše maminky a babičky připravují pokrmy. S každou krmí se pojily příběhy a jídla mohla v různých částech Vietnamu nabývat odlišných jmen a chutí.

Zkoumání kultury pro nás znamená nekonečnou cestu za poznáním a jít za ní vyžaduje mnoho úsilí. Ale když máte vedle sebe zkušeného průvodce, jde to rázem snáz a zábavněji. Poznat Vietnam skrze jídlo znělo jako parádní nápad, avšak připravit pouze kuchařku s recepty nám nedávalo smysl. Chtěli bychom vám toho předat více! Rozhodli jsme se tedy zakomponovat naši kulturu a příběhy přímo do jídel samotných.

Na následujících stránkách najdete náš pohled na vietnamskou gastronomii, jak ji známe my, naše matky a babičky. Dlouholetou tradicí různých koutů země vás provedeme krok za krokem.

Vietnam představuje podlouhlý stát, a chutě různých jídel se proto mohou lišit v závislosti na lokalitě, odkud pochází. Knihu jsme tudíž rozdělili do 3 základních částí: na severská, střední a jižní jídla. U každého pokrmu vás seznámíme s jeho původem, vznikem, výslovností, způsobem konzumace a s důvody, proč ho lidé mají tak rádi. Naučíme vás vařit základní varianty i vychytávky, které jídlo povýší na další úroveň.

Narovinu říkáme, že se nebudeme pokoušet o nesmyslné překlady jídel do češtiny. Jméno jídla by podle nás mělo odpovídat svému vzniku. *Nem rán*, tzv. jarní závitky nemají v názvu s jarem nic společného. *Bún bò* a *phở bò* se obojí překládá jako hovězí polévka a přitom se jedná o dvě odlišná jídla. Výrazy tortilla nebo sushi do češtiny přece taky nepřekládáme.

Začínáme jednoduchou filozofickou částí o pěti elementech, kterými je jídlo tvořené a díky nimž získala vietnamská gastronomie takovou oblibu po celém světě. Poté probereme výběr správných surovin a jak je náležitě nakombinovat.

Vietnamská jídla zahrnují mnoho exotických surovin s léčivými účinky. Tyhle informace vám přiblížíme v kapitole o *bylinkách a zelenině*.

V zadní části knihy najdete soupis vietnamských restaurací v České republice, s poznámkami kde můžete to či ono jídlo ochutnat. Když pak budete v cizím městě a přepadne vás chuť na *phở* nebo na *bún chả*, nemusíte se trápit – Vietnam se vám díky různým podnikům přibližuje čím dál tím víc.

Na konci naleznete šestnáctidenní plán cesty za jídlem. Jídla uvedená v téhle knize ve Vietnamu snadno dostanete přímo v restauracích s dlouholetou tradicí.

Pro snadnější a bezproblémovou komunikaci vás naučíme i základní slovíčka, jak si ve Vietnamu objednat, jak se názvy jídel skládají a jak je správně používat.

Jídlo poznáte po stránce kulturní i chuťové a pokrmy našich matek a babiček vám budou rázem blíží.





Proč se pouštět do vietnamské kuchyně?

Vietnamské jídlo je čím dál oblíbenější a mezi světovými kuchyněmi se považuje za delikatesu. Zde si uvedeme, proč tomu tak je:

- **Vietnamská kuchyně kombinuje různá koření a ingredience do jednoho promyšleného celku.**
Ve srovnání s jinými asijskými kuchyněmi klade vietnamská velký důraz na chutě. Oproti ní jsou např. čínská jídla daleko pracnější a japonská zase zdobenější.
- **Za základ slouží zdravá rýže a rýžové výrobky,**
například rýžová mouka či rýžové nudle.
- **K zahuštění se používá bezalergenní tapioková mouka.**
Tapioková mouka představuje škrob získaný z kořene manioku. Maniok patří společně s batáty k odrůdám tzv. sladkých brambor.
- **Dalším základem je rybí omáčka.**
Je vyráběná z fermentovaných ančoviček. Používá se k dochucování pokrmů a je mnohem zdravější, než klasická sůl, kterou nahrazuje.
- **Jídla obsahují i další zdravé ingredience jako jsou krevety a jiné mořské plody.**
Protože půlka vietnamských hranic sousedí s mořem.
- **Vietnamská jídla se taky doporučují při detoxikaci.**
Dávají se do nich totiž různé bylinky s léčivými účinky, které postupně dokážou pročistit váš organismus.
- **Nudlová jídla doplněná kvalitním vývarem vás nasytí, a přitom vám z nich není těžko.**
- **Ingredience na vaření jsou snáz k dostání.**
Kde se nacházejí Vietnamci, tam můžeme spatřit i vietnamská jídla a díky tomu také nakoupit potřebné ingredience. Jak se vietnamské jídlo zabydluje v různých státech, jeho chuť se pomalu mění, aby se přizpůsobila preferencím lidí z celého světa.
- **Vietnamská jídla mohou být bezmasá.**
Vietnamská vegetariánská jídla pocházejí z chrámů. Protože u nás převažuje buddhismus, zdejší mniši jsou vegetariáni, čemuž přirozeně přizpůsobili i své recepty.

Výjimečnost vietnamské kuchyně aneb 5 elementů Wu-Xing

Učení pěti elementů pochází z Číny a je jedním ze základů tradiční čínské medicíny, feng-šuej, hudby, astrologie, bojových umění i jídla. Pět prvků tvoří: dřevo, oheň, zem, kov a voda. Některé elementy se doplňují, jiné se naopak navzájem odpuzují.

Ve vietnamské kultuře se pět elementů nazývá **Ngũ hành** a uplatňují se stejně jako v čínské tradici. Proto také naše pokrmy hrají mnoha barvami.

Harmonie jídla krom učení pěti elementů rovněž využívá filosofie Jin a Jang, která popisuje dvě opačné a doplňující se síly spojené do jediného celku. Koření a suroviny asijských států musí při použití vzájemně ladit a podporovat se. Příklady, které „ohřívají“, by se měly vařit s těmi, jež „chladí“, aby vzniklo vyvážené jídlo.

Příklady:

Ochlazující kachní maso se doporučuje jíst s hřejivou zálivkou obsahující zázvor.

Chladné mořské plody připravujeme společně se zázvorem, citronovou trávou a česnekem.

Teplá pálivá jídla se kombinují se surovinami s kyselou chutí.

Nachlazený člověk pije čaj se zázvorem a do sauny si přidává extrakt citronové trávy.

Dobrým příkladem harmonie chuti jsou suroviny pokrmu *nem rán*. Zelenou, červenou, žlutou, bílou a černou barvu reprezentují jarní cibulka, vepřové maso, vejce, skleněné nudle a houby. Hřejivou potravinu zde představuje třeba vepřové maso a ochlazující je zase jarní cibulka nebo nudle.

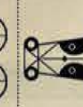
Pět elementů se uplatňuje i ve vietnamském horoskopu. Závisí na datu a roku narození, podle něhož lze zjistit, k jakému znamení dotyčný člověk náleží. Pak také zjistíme, jaká barva se k dané osobě hodí.

	Dřevo	Oheň	Zem	Kov	Voda
Pět chutí	kyselá	hořká	sladká	pálivá	slaná
Pět barev	zelená	červená	žlutá	bílá	černá
Pět smyslů	zrak	chuť	hmat	čich	sluch
Pět složek	škrob	tuk	bílkoviny	minerály	voda

učení pěti elementů

horoskop



krysa		1924	1936	1948	1960	1972	1984	1996	2008
buvol		1925	1937	1949	1961	1973	1985	1997	2009
tygr		1926	1938	1950	1962	1974	1986	1998	2010
kočka		1927	1939	1951	1963	1975	1987	1999	2011
drak		1928	1940	1952	1964	1976	1988	2000	2012
had		1929	1941	1953	1965	1977	1989	2001	2013
kůň		1930	1942	1954	1966	1978	1990	2002	2014
koza		1931	1943	1955	1967	1979	1991	2003	2015
opice		1932	1944	1956	1968	1980	1992	2004	2016
kohout		1933	1945	1957	1969	1981	1993	2005	2017
pes		1934	1946	1958	1970	1982	1994	2006	2018
prase		1935	1947	1959	1971	1983	1995	2007	2019

→ VYTVÁŘÍ INTERAKCI
→ VYTVÁŘÍ ODPOR



Ingredience, které ve vietnamské kuchyni často potkáte

Základní suroviny

arašídý
fazolové (skleněné) nudle *miến* [: mien :]
houby shiitake – *nấm hương* [: nam huong :]
jidášovo ucho – *mộc nhĩ* [: mok nři :]
lepkavá rýže – *gạo nếp* [: gao nep :]
nudle *bún*
nudle *phở* [: f? :]

orestované cibulky – *hành phi* [: heň fi :]
rýže
rýžová mouka
rýžový papír – k přípravě bez smažení
rýžový papír – ke smažení
tapioková mouka

Koření, omáčky a pasty

badyán celý
karamelizovaný cukr – *nước hàng* [: nuok hang :]
kardamom celý
koření *ngũ vị hương* [: ngu vi huong :]

krevetová pasta – *mắm tôm* [: mam tom :]
kurkumová mouka
rybí omáčka
skořice celá

Bylinky a zelenina

citrónová tráva
chilli paprička
klasnatka brvitá – *rau kinh giới* [: zau kiň zoi :]

koriandr setý – *rau mùi* [: zau mui :]
ledový salát
perila křovitá – *rau tía tô* [: zau tie to :]



Způsob nakupování a uchovávání ingrediencí

Arašídy

Nejedná se o klasické arašídy, které se prodávají v obchodech. Tyhle arašídy mají červené slupky. V Česku se dají sehnat v některých asijských obchodech nebo na tržnici. K dostání je jen málo jejich druhů. Nejznámější jsou arašídy v průhledném obalu s nápisem „Červené arašídy“ nebo *lạc đỏ* a někdy i *lạc nhân*.

Uchovávají se v suchu a v uzavřeném obalu. Pozor, pokud jsou arašídy měkké, raději je vyhodte, mohou obsahovat škodliviny.

Fazolové (skleněné) nudle *miến*

V normálních obchodech i na tržnici se můžete setkat se dvěma druhy nudlí *miến* – s průhlednými „skleněnými bílými“, nebo skleněnými „nažloutlými“. Průhledné bílé jsou dražší než nudle nažloutlé, neboť procházejí delším zpracováním. Obě varianty jsou kvalitní. Jedna se vyrábí z mungo fazolí, druhá ze škrobu rostliny zvané dosna (*miến dong*). Vyzkoušejte oba druhy a uvidíte, který vám chutná více.

Doporučujeme uchovávat nudle v suchu. Před vařením se musí cca 20 min máčet ve vlažné vodě.

Houby shiitake (*nấm hương*) a jidášovo ucho (*mộc nhĩ*)

V tuzemsku zatím není moc značek, které tyto houby prodávají. Většinou se k nám dostávají už v sušené podobě. Na tržnici a v asijských potravinách se setkáte s průhledným obalem, na němž je napsáno „*mộc nhĩ*“ pro jidášovo ucho a „*nấm hương*“ pro houby shiitake.

Když budete v Česku brouzdat po farmářských trzích, můžete narazit i na čerstvé kousky, jejichž chuť je pak na docela jiné úrovni.

Houby by neměly být bílé, to nám naznačuje, že už jsou poškozené. Uchovávejte je v suchu. A podobně jako nudle *miến* je před vařením musíte nechat na cca 20 min ve vlažné vodě.

Nudle *bún*, nudle *phở*

V ČR už v dnešní době potkáte hodně značek, které tyto nudle vyrábějí, ale jak poznat tu kvalitní? Odpověď si rozdělíme na 3 části:

- Barva nudlí

Kvalitní rýžové nudle nejsou nikdy úplně bílé. Mají spíš špinavě bílou barvu.

- Tloušťka nudlí

Opravdové rýžové nudle jsou křehké, lehce se lámou. Po uvaření lepí a vypadají hodně měkce. Samotná rýže ostatně po uvaření též lepí. Záleží pak na vás, zda vám více vyhovují nudle tenké nebo tlustší. Na pokrmy *nem rán*, *nem cuốn* a *bún chả* se obvykle používají silnější nudle *bún*.

- Vůně nudlí

Po uvaření mají kvalitní nudle nakyslou chuť, což je dobře. Pokud byste s nudlemi po uvaření nic nedělali a nechali je přes noc odležet, zkysnou příliš a nebudou se dát jíst.