

Specifika stravování v multikultuře
z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče.



Sborník

Mgr. Alena Dufková a kolektiv autorů
Střední zdravotnická škola
Ruská 2200 / 91 Praha 10 100 00

© Střední zdravotnická škola

Ruská 2200/91

Praha 10 PSČ 100 00

Pořadí výtisku: 1 vydání

Měsíc a rok vydání únor 2015

Cena: bez prodejní ceny

Vydal kolektiv autorů

Publikace nebyla jazykově a graficky upravena

Za správnost obsahu zodpovídají autoři kapitol

ISBN 978-80-905735-2-9

Autorský kolektiv:

Mgr. Gabriela Anisová
Mgr. Jitka Aubrechtová
Bc. Vojtěch Bartoš
Mgr. Simona Bernardyová
Mgr. Patrik Burda
Mgr. Alena Dufková
Bc. Veronika Halamová
Mgr. Lucie Hromková
Mgr. Pavla Hřebíková
Mgr. Jitka Janíková
Mgr. Taťána Janíková
Mgr. Radka Líbalová
Mgr. Jana Mašková
Mgr. Martina Paclíková
Mgr. Dana Ramešová
Mgr. Kateřina Soukupová
Mgr. Hana Šebková
Mgr. Ilona Šiklová
Mgr. Jan Vrána

Odborná recenze:

PhDr. Ivanka Kohoutová, Ph.D.

Obsah:

1. Úvod	2
2. Specifika stravování v multikultuře v České republice.....	3
3. Specifika stravování v multikultuře na Ukrajině.....	7
4. Specifika stravování v multikultuře z pohledu v Afghánistánu.....	13
5. Specifika stravování v multikultuře v Čečensku.....	14
6. Specifika stravování v multikultuře v Egyptě.....	16
7. Specifika stravování v multikultuře z pohledu judaismu.....	18
8. Specifika stravování v multikultuře v Mongolsku.....	22
9. Specifika stravování v multikultuře v Rusku.....	24
10. Specifika stravování v multikultuře v Kongu.....	32
11. Specifika stravování v multikultuře v Srbsku.....	37
12. Specifika stravování v multikultuře ve Vietnamu.....	40
13. Použitá literatura.....	46
14. Seznam obrázků.....	47

ÚVOD

Tato publikace nevznikla ve snaze autorů vytvořit učební text, je výsledkem úzké pedagogické činnosti učitelů zdravotnické školy se studujícími cizinci, kteří velmi srdečně přijali nabídku vytvořit prezentaci zaměřenou na specifiku stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v zemi svého původu.

V následujících kapitolách jsou zachyceny zajímavé nebo specifické fragmenty života ve státech, které jsou nám na tisíce kilometrů vzdáleny, ale s jejichž obyvateli se dostáváme do každodenního kontaktu a kteří jsou i více či méně asimilováni českou společností.

Nelze tedy tento sborník hodnotit z hlediska faktografických údajů, je nutné ho chápat jako možnost vhledu do kultur, které nám mnohdy zůstanou utajeny, i když podnikneme zahraniční cesty do těchto zemí.

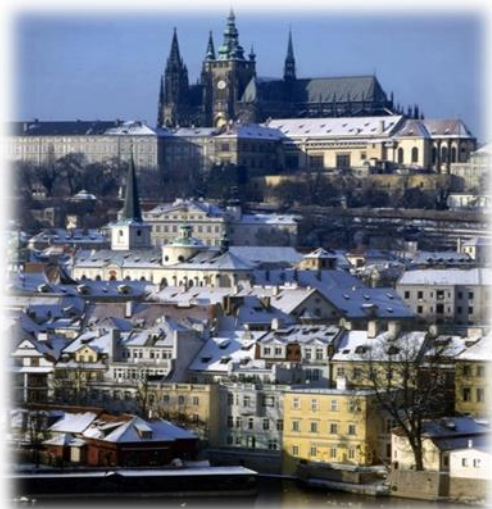
Poděkování patří všem žákům, kteří se na vzniku této publikace s velkým entuziasmem a ochotou spolupodíleli.

Za autorský kolektiv

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v České republice.

Autor: Mgr. Alena Dufková, Petra Brandejská

Hlavní město České republiky Praha je sídlem vlády a prezidenta. Je důležitou tepnou v síti dopravních prostředků pro celou Evropu, centrem kulturního dění. Nabízí celou škálu kulturního vyžití jako divadla, kina, výstavy, přednášky, koncerty a další možnosti.



Je centrem různých multikultur s možností výběru jídel ze světových kuchyní. Je zde snadná dostupnost veškerých služeb, široká škála kulturních památek.

Mezi nejkrásnější místa v Praze řadíme Karlův most, Pražský hrad, Vyšehrad a oblíbené místo na vycházky je park ve Stromovce.

Obrázek č. 1 pohled na Prahu

Lidská výživa je závislá na příjmu výživových látek z potravy, které potřebuje lidský organismus k získání energie, růstu, obnovy buněk a tkání. Strava by měla obsahovat bílkoviny, sacharidy, tuky, vitamíny, minerály a vlákniny. Měli bychom jíst minimálně 5x denně, dbát na pravidelnost mezi jídly a dodržovat pitný režim.

Stravování mého běžného dne vyjde přibližně na 300 Kč.

Snídaně: Celozrnný chléb se šunkou

Svačina: Ovocný salát

Polévka: Kuřecí s nudlemi

Oběd: Kuře s rýží

Svačina: Obložená bageta

Večeře: Těstovinový salát

Slavnostní Vánoční menu má každá rodina jiné, někteří dodržují půst, aby viděli zlaté prasátko, naopak jsou takové rodiny, které si už od rána dopřávají samé dobroty. Hodně často se nahrazuje kapr řízkem, bramborový salát brambory a samozřejmě po celý den ujídáme různé cukroví.

Recept na tradičního kuba:



Sůl
40g sušených hub
1 ks cibule
2 stroužky česneku
300g trhané krupky
mletý pepř
majoránka, kmín
60g vepřového sádla

Obrázek č.2 kuba

Postup přípravy:

Trhané krupky propláchneme a ve slané vodě s kmínem uvaříme doměkka. Občas promícháme, po uvaření scedíme. Česnek utřeme se solí a s částí sádla vmícháme do uvařených krupek.

Sušené houby vaříme zvlášť a nakrájíme nadrobno. Do vymaštěného pekáčku vkládáme střídavě vrstvu krupek a vrstvu hub. Poslední vrstvu tvoří krupky, které pokapeme rozpuštěným sádlem. Pečeme v troubě asi 25 - 30 minut.

Komplikace přípravy

Jedinou komplikací v tom to receptu jsou sušené houby, které musíme nasbírat v létě a na zimu si je usušit. Pro nehoubáře je snadnější způsob zakoupit houby v obchodě.

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. Česko [online]. 2015. vyd. 2015, 2015 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cesko>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v České republice.

Autor: Mgr. Taťána Janíková, Matěj Benda

Strava v České republice je ovlivňována maďarskými, německými a rakouskými sousedy. V současné době se v České republice vracíme k tradicím české kuchyně.

V jednotlivých regionech dodržujeme krajové speciality a ty přenášíme do českých jídelniček. Využíváme tradic ve stravě zejména z oblastí východních Čech, Plzeňska, jižní Moravy a Slovácka.

Autor v prezentaci popisuje pravidelný jídelníček skládající se snídaně, obědu a večeře.

S doplněním příkladů stravy a tekutin, které jsou typické pro Českou republiku.



Tradice českého způsobu stravování uvádí na příkladě známých svátků počínaje Vánocemi, Novým rokem, obdobím masopustu a velikonoce.

Obrázek č. 3 čočka podávaná na Nový rok



Autor popisuje typickou stravu podávanou v těchto dnech, se zdůrazněním na typické potraviny, které se využívají v české kuchyni.

Obrázek č. 4 Velikonoční beránek

Recept na tradiční českou vánočku:

- polohrubá mouka
- 1 kg másla
- 200 g cukr krupice

- 250 g droždí
- 5 ks vajec
- 1 sáček mandlí
- 140 g rozinek
- 140 g soli
- citronová kůra z jednoho citronu
- mléko



Obrázek č. 5 vánočka

Vypracujeme těsto a do vypracovaného přidáme rozinky a mandle. Necháme kynout. Pozor kyne docela pomalu! Pak upleteme vánočku a opět necháme chvíli kynout. Potom potřeme rozšlehaným vejcem a posypeme mandlemi. Pečeme asi hodinu. Po půl hodině pečení vánočku s plechem obrátíme. Aby se vánočka nepřipálila, dáme pod ní buď alobal, nebo dvě vrstvy pečícího papíru. Samozřejmě jsou špejle zapíchané do středu, aby se nerozjela a jakmile začne červenat, tak i papír nahoře přes vánočku. Upozorňuji, že je z této dávky lepší udělat vánočky dvě, protože se líp pečou, a taky jsou menší, neboť z jedné dávky má vánočka 55 cm.

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Česko* [online]. 2015. vyd. 2015, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cesko>

Postup přípravy:

V mouce uděláme důlek, dáme do něho rozeřtuté máslo, vykynuté droždí (v hrnečku trochu vlažného mléka, trochu mouky, špetka soli, špetka cukru a kvasnice), cukr, pět žloutků, citronovou kůru a mléko na tuhé těsto.

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče na Ukrajině.

Autor: Mgr. Ilona Šiklová, Viktoriya Bondar

Stále častěji se nejen na naší škole setkáváme se studenty z cizích zemí, a abychom si navzájem porozuměli a pochopili se, je dobré o sobě vědět co nejvíce, například i to, jaké zvyky provází náš každodenní život, v čem jsme odlišní a naopak, co nás spojuje. Jedním z témat, které je jistě zajímavé nejen pro studenty – spolužáky těchto cizinců, ale i pro učitele, kteří své žáky-cizince vychovávají a vzdělávají, je způsob stravování v zemi, odkud jejich studenti pocházejí.

V mojí třídě 4. LB již třetím rokem studuje (a to s výbornými výsledky) studentka z Ukrajiny Viktoriya Bondar, která si připravila informace o stravování ve své rodné zemi i o tom, jak se nyní stravuje ona a její známí v Čechách.

Základní potraviny, z kterých Ukrajinci připravují svoji stravu, vypadají velice zdravě: převládá zelenina, maso, a to většinou s menším množstvím tuku, hovězí, drůbež a ryby.



Obrázek č. 6 slavnostní stůl

Velice mě překvapilo množství kaší, které se prý podávají nejen k snídani, a jsou připravené z u nás již opomíjených surovin, například z pohanky, jáhel, kukuřice.

V pití nápojů jsou Ukrajinci velice podobní Čechům v pití čaje či piva, odlišnost najdeme ale v pití menšího množství kávy, zato většího množství kefiru. Že mezi uvedenými oblíbenými nápoji byla i vodka, jistě nikoho nepřekvapí.

Chutě se nám sbíhaly nejen nad obrázky, které doprovázely dobře připravený text, ale zejména při popisování přípravy nejznámější z ukrajinských polévek – boršč (z dalších prezentací jsme pochopili, že boršč má mnoho variant a území, kde jej mají rádi, je značně rozlehlé).

Prezentaci uzavírala informace o tom, která jídla Ukrajinci převzali z české kuchyně a která má ráda Viki. Na celé čáře zvítězil smažený sýr a vepřové řízky. Pečlivě připravená prezentace měla jediný nedostatek, naše chuťové buňky stále více vyžadovaly doplnění ochutnávkou zobrazených jídel.

Recept na tradiční Boršč:

Ingrediencie: 5 ks hřebíčku, 2 ks polévkové kosti, 30 dkg hovězího masa, 5 ks nového koření, 30 dkg vepřového masa, 20 dkg kuřecího masa, 2 ks bobkového listu, 1 ks červené řepy 10 ks celého pepře, kysaná smetana, kopr.

Postup přípravy receptu:

Hovězí, vepřové a kuřecí maso a polévkové kosti dáme do hrnce, přidáme bobkový list, hřebíček, celý pepř a nové koření. Zalijeme vodou a vaříme, až je maso měkké.



Omyjeme opatrně červenou řepu, aby se nenarušila slupka, a uvaříme do měkka. Na másle osmažíme cibuli, přidáme nastrouhanou kořenovou zeleninu, zalijeme vývarem z uvařeného masa, přidáme nakrájené brambory a hlávkové zelí. Až je zelenina skoro hotová, přidáme nastrouhanou červenou řepu, rajský protlak, nakrájené uvařené maso,

Obrázek č. 7 boršč

prolisovaný nebo nastrouhaný česnek a ostřejší klobásu. Osolíme, osladíme a okyselíme podle své chuti. Necháme ještě chvíli provařit. Na talíři ozdobíme kysanou smetanou a sekaným koprem. Můžeme použít i kopr zavařený.

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Ukrajina* [online]. 2007. vyd. 2007, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ukrajina>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče na Ukrajině.



Autor: Mgr. Gabriela Anisová, Pinyas Denys, Liliya Lukavska

Ukrajina je zemí ležící ve východní Evropě, stala se samostatnou až v roce 1991. Hlavní městem se stal Kyjev. Počet obyvatel má tato země přibližně 43 miliónů.

Ukrajinská kuchyně je založená na místních plodinách a také často na tom, co si lidé sami vypěstují na zahrádkách. Na tržištích se dá v sezóně sehnat spousta čerstvého ovoce a zeleniny. V lese často místní lidé sbírají houby a lesní plody.

Typické ukrajinské potraviny: zelí, rajčata, okurky, petržel, česnek, vepřové maso. Česnek je výrazně levnější než v ČR.

Mezi nejoblíbenější jídla patří boršč, varenyky, holubce, salo, kuřa, pirožky.

Salo

Jedná se o vepřový špek alias syrové solené vepřové sádlo. Je už po staletí ukrajinskou národní vášní a jsou mu věnovány i některé vtipy či dokonce básně a písně. Často se konzumuje s krajícem chleba a česnekem.

Recept na holubce

Jedná se o závitky plněné směsí kořeněného masa a rýže (nebo pohanky) dušené v rajčatové omáčce.

Ingrediencie: bílé zelí, mleté maso, rýže, mrkev, cibule, rostlinný olej, rajský protlak, sůl, pepř, koření.

Obrázek č. 8 holubce



Postup přípravy:

Hlávku zelí dáme do vroucí vody, spařené listy odtrháváme, odřízneme tvrdší část listu.

Smažíme na oleji, cibuli nakrájíme na kostičky, přidáme mrkev.

Spaříme rýži a přendáme do mísy spolu s mletým syrovým masem a orestovanou cibulí s mrkví, důkladně promícháme.

Do spařených listů dáváme náplň a zabalíme jako psaníčko, na mírném ohni povaříme přibližně 35 min.

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Ukrajina* [online]. 2007. vyd. 2007, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ukrajina>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče na Ukrajině.

Autor: Mgr. Dana Ramešová, Vladislava Danaykanych , Yana Dyachenko

Ukrajinská národní kuchyně je pevně zabudovaná do komplexu evropského systému stravování a částečně absorbovala i některé tradice kuchyně asiatských národů. Vždyť národy neexistují izolovaně, stýkají se a darují jeden druhému ty nejlepší výsledky z nacionálních kultur. K tomu ještě společné zeměpisné a klimatické podmínky nezdárcu napomáhají společným kulinárním vynálezům na společných rostlinných a živočišných komponentech. Můžeme najít nemálo analogů ukrajinských jídel v italské, německé, francouzské kuchyni: ukrajinské vareniky (taštičky) - italské ravioli, ukrajinská lapša (nudle) - italská pasta (makarony), ukrajinská pečená zelenina - francouzské soté, různé pečené vepřové u Ukrajinců a Němců a podobně. Mnoho společného má ukrajinská a polská kuchyně, zejména na příhraničních územích. Dokonce na svátečním stole vidíme stejná jídla: štědrovečerní ouška s červeným borščem a jiné. Z naší strany jsme dali světovému kulinářství mistrovské dílo - ukrajinský boršč, který se již dnes šíří v různých zemích pod názvy: «ruský boršč», «boršč na moskevský způsob» a dokonce i «sibiřský boršč». Nicméně každý národ nehledě na určitou shodu jídel si stoletími vytvářel vlastní komplex stravování, který je založen na tradičních chutích. Pro ukrajinskou kuchyni je převládající způsob tepelného zpracování produktů vaření a dušení; k nejtradičnějším produktům patří - zelenino-moučné a kroupové. Co se týká masných produktů tak Ukrajinci dávají přednost vepřovému.



Štědrý večer

Štědrý večer, Svatvečer, Vigilie, předvánoční den a večer, velký svátek (6. ledna). Přicházel na poslední den Filipovského půstu, proto připravovali vyloženě postní jídla.

Obrázek č. 9 Svatá Kuťa

Postup přípravy:

Rodina vstávala za rozbřesku, matka promývala nemleté kroupy (na Pravobřežní převládala pšeničná a na Levobřežní ječmen) a postavila je do pece. Někdo pro toto jídlo a to jistě byla kuťa schovával nepoužitý (úplně nový, jen prolitý vařící vodou) hrnec. Děti čistily a drtily ořechy, mlely mák. Otec připravoval situ: rozmačkával v misce medové plásty a zaléval je vařící vodou (právě sundanou z ohně). Od horké vody se vosk taval a vyplavoval na povrch. Jestliže voda nebyla dostatečně horká tak dodatečně do ní vkládali nahřátý v peci na ohni kámen. Tehdy se voda začínala vařit přímo v nádobě. Po ochlazení vosk z povrchu vody sbírali a získanou situou zalévaly kuťu.

Vánoce – veliký svátek, který se na Ukrajině slavil i za časů přísné ateizace obyvatelstva. Sváteční obyčej se nezapomínaly: koledníci oslavovali děťátko Krista, po vesnicích chodili s loutkovým divadlem - teatralizovaným představením ze života Přesvaté bohorodičky Panny Marie a Svaté rodiny - a vyprávěli o legendární události - narození spasitele. Tento den (7.ledna) jako i Bohatá kuťa (Svatý večer) odpovídá představám národa o blahobytu, zámožnosti, spokojenosti, štěstí a porozumění. Hospodář a hospodářka domu dohlíželi nejen na to, aby byl «plný stůl» pro celou rodinu, ale na morální prostředí v domě: pokoj a dobrota. V zimních měsících dokonce rušili jindy povinné půsty ve středu a v pátek.

Nový rok - (Malanky, Melanky, svatě Melánie, Štědrý večer, 13.ledna) - jeden z nejpopulárnějších u Ukrajinců (jakož i u jiných slovanů a většiny národů světa) světský svátek, na kterém se prakticky neodrazil křesťanský vliv, s výjimkou přizpůsobení v předvečer Nového roku dne svatě Melánie a k prvnímu novoročnímu dni - svatého Vasyla (14.ledna).

Velký půst - je jedním ze čtyř hlavních kalendářních půstů, stanovených pravoslavnou církví, který trvá sedm týdnů před Velikonocemi. Začíná ihned po Masopustu. Církevní křesťanský kalendář v průběhu roku nezahrnoval jen svátky ale i přísně stanovoval půsty. Bylo třeba se postit v létě - od Trojice do dne Svatého Petra, tři-šest týdnů

(Metrovka), dva týdny trval Spasovský půst (Spasovka), šest podzimních a zimních týdnů bylo odvedeno Filipovskému půstu (Filipovka) a sedm týdnů trval již zmiňovaný jarní Velký půst.



Obrázek č. 10 Velikonoční Paska

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Ukrajina* [online]. 2007. vyd. 2007, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ukrajina>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Afghánistánu.

Autor: Bc. Vojtěch Bartoš, Ahmad Seiar Saljoqi

V tomto článku zjistíme, jak probíhá stravování v Afghánistánu.

Autorem je žák třetího ročníku oboru Zdravotnické lyceum v zdravotnické škole Ruská. Sám se již zde narodil. Kulturní zvyky doma dodržují. Teď si řekneme na úvod něco málo o Afghánistánu. Afghánistán leží ve středu Asie, hlavním městem je Kábul. V Afghánistánu žije cca 25 milionu obyvatel. Je to islámský stát.

Mezi slavnostní jídla patří **kabuli Palaw** které je složeno z rýže, jehněčího masa, rozinek, mrkve (pomerančová kůra, špenát, čočka).

Poté je samotný **palaw** je složen jenom z rýže a karamelu. Postup přípravy je takový, že rýže se nejdříve uvaří a poté se dá do trouby (rýžovar), nemíchá se. **Manty** to jsou knedlíky na páře plněné masem a cibulí + jogurt. **Ašak** - knedlíky plněné pórkem (vařené).

Sikh kebab (kebab na špejli) je složen z masa (jehněčí, kuřecí). Okořenuje se 12 hodin před grilováním. **Šemi kebab** je z mletého masa, koření a smaží se na oleji. **Bolaneh** je těsto plněné vařenými bramborami a také se smaží na oleji. **Samosa** je listové těsto plněné mletým masem a zeleninou.

Mezi sladká jídla patří například **Halwa**, ta se dělá z mouky, cukru.

Firny (pudding) - mléko, cukr, jemný kukuřičný škrob

Baklava je těsto s pistáciemi zalitý sirupem (voda, cukr)



Obrázek č. 11 Halwa

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Afgánistán* [online]. 2009. vyd. 2009 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Afgh%C3%A1nist%C3%A1n>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Čečensku.

Autor: Mgr. Martina Paclíková, Irs Tsukaeva

Čečensko je autonomní republikou Ruské federace na Severním Kavkaze. Rozprostírá se na území o rozloze 15 500 km². Dle sčítání lidu z roku 2010 zde žije více než 1 268 000 obyvatel, z toho jen v samotném hlavním městě Grozném přes 271 000. Úředními jazyky jsou čečenština a ruština a většina obyvatel vyznává islám. Současný prezident Ramzan Achmatovič Kadyrov vede tuto zemi od roku 2007.



Obrázek č. 12 muži večerící v mešitě v době Ramadánu

Muslimská víra v mnohém určuje i stravovací zvyklosti (nejen) Čečenců. Zřejmě nejvýznamnější a bezpochyby nejznámější muslimskou zvyklostí je ramadán, devátý měsíc muslimského kalendáře.

Poslední jídlo, které je servírováno před začátkem tohoto postního měsíce, se nazývá suhúr. Během tohoto období je muslimům zakázáno jíst, pít, kouřit či mít sexuální styk. Půst je ukončován se svoláváním na večerní modlitbu. První pokrm, který muslimové po skončení půstu jedí, se nazývá iftár. Základem iftáru jsou datle a voda nebo mléko (tímto jídlem přerušoval svůj půst prorok Mohamed). Po modlitbě je servírováno mnoho pokrmů, jejichž druhy se liší oblast od oblasti. V dnešní době se během iftáru mnoho muslimů snaží dohnat jídlo, které během dne zameškali, avšak je sunnou stravovat se střídavě.



Největší část tradičního čečenského jídla tvoří pokrmy z masa a těsta, ale i sýry, smetana a zelenina. Pro nás bude nejznámější šašlik (grilované maso na špízu) nebo pirožky

Obrázek č. 13 čečenské pirožky

(s různými druhy náplně z masa, tvarohu, kapusty a brambor), ale opomenout nelze ani chingal (těsto naplněné dýňovou směsí), žižigalniš (noky z těsta podávané s masem), manty (maso zabalené v těstě), čepalgaš (koláč naplněný směsí masa a balkánského sýra, zalitý olejem) nebo čebureky (mleté maso zabalené v těstě). K mnoha těmto pokrmům se s oblibou podávají pálivé omáčky. Tradiční jsou také zeleninové polévky, např. [boršč](#) (maso, červená řepa, brambory, smetana) známější spíše z Ruska nebo Ukrajiny. Ke každému masitému jídlu se podává bep (chléb) nebo hokham (placka z těsta).

Některé pokrmy byly převzaty ze zahraničí, ale pro obyvatele Čečenska již zdomácněly. Z ruské kuchyně se Čečenci nechali inspirovat např. již zmíněným borščem, dále potom jídly jako [pelmeni](#) (těstoviny plněné masem), tifteli (polévka – masové knedlíčky, brambory, zelenina) nebo [varenky](#) (plněné těstové taštičky podobné raviolám). Původem z Uzbekistánu je velmi oblíbený [pilaf](#) (rýže se zeleninou a masem).

Z českých jídel pronikly do čečenských kuchyní například knedlíky, kuřecí řízky a různé druhy salátů nebo moučníků (třeba tradiční česká bábovka).

Mezi tradiční nápoje patří teplý černý čaj s kostkovým cukrem, zajímavým (a pro Evropana bezesporu kuriózním) osvěžením je solený čaj galmakh. Z Ruska si k Čečencům svou cestu našel i [kvas](#).

Jídlo a hostiny obecně jsou samozřejmě spjaty i s nejrůznějšími oslavami, ať už svatbami, narozeninami nebo důležitými návštěvami. Tradiční čečenská hostina probíhá tak, že ženy prostrou stůl a připraví jídlo. Jedí nejprve muži, teprve poté ženy. Takto významným svátkem spojeným s opravdu opulentním hodováním je [kurbanbajram](#), svátek začínající 70 dní po ramadánu. Servírované maso je během tohoto svátku děleno na tři části - pro chudé je určena první část, pro rodinu a hosty druhá, třetí je uschována do zásob. K jídlu jsou v mnoha nemilitantních komunitách zváni křesťané i židé.

Na závěr přidávám jednoduchý recept na tradiční čečenské pirožky:

Těsto – 1 lžička sody, 1 lžička soli, 1 malá krabička kefiru, polohrubá mouka. Ze surovin vyválíme těsto a nakrájíme na čtverečky. Přidáme jakoukoliv slanou či sladkou náplň a opečeme dozlatova.

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Čečensko* [online]. 2014. vyd. 2014 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Ce%C4%8Densko>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Egyptě.

Autor: Mgr. Pavla Hřebíková, Farah El Gindy

Chuť pokrmů je vzhledem k používanému koření velmi odlišná od toho, co bychom očekávali. Egyptská kuchyně v sobě spojuje mnoho vlivů, což ostatně při její poloze a historii není zvláštností. Své stopy tu zanechaly arabská a turecká kuchyně, místy se dá vystopovat i anglický a francouzský vliv. V egyptské kuchyni hraje velkou roli koření všeho druhu. Tato kuchyně kombinuje maximální množství sušeného i čerstvého koření, k nejoblíbenějším patří cumin (aromatictější kmín, odlišný od evropského vzhledem i chutí), černý pepř, chilli, kurkuma, koriandr, šafrán, hřebíček, zázvor, sezam z bylinek je to petržel, máta a kopr a umletá škumpa koželužská (sumah).. Jídlo není založeno na masu, poněvadž patří mezi dražší komodity. To, kde egyptská kuchyně maso zanedbá, je na druhé straně vyváženo pečivem a přílohami. Častou přílohou je také rýže a arabský chléb pita. Mezi častá jídla patří, stejně jako v Turecku, kebab, čili kousky maso na mnoho způsobů.

Především je nutné zmínit, že v jídelníčku je úplně vyloučeno vepřové maso a alkohol. Naopak velmi často je zde užíváno skopové, kozí a jehněčí maso, kachny, husy, holubi (hamam), křepelky a zejména jsou častým pokrmem čerstvé ryby. Z příloh je základem rýže, z obilnin je to pšenice a samozřejmě je hojně užívána zelenina. Všední jídlo je většinou bezmasé, ale vydatné. Vychází z bohatých zdrojů zeleniny, která je základní součástí každodenního jídelníčku Egyptřana. K oblíbeným jídlům patří ryby a mořské plody.

Národním jídlům je **foul**. Pod tímto názvem se skrývají hnědé boby se zeleninou zapečené v chlebové place. Na pouličních stáncích často objevíte i polévku, jejíž hlavní ingrediencí jsou jmenované boby. K polévce je pak tradičně podáván chléb s názvem **aish**(je dutý a lze jej tedy plnit skoro vším - bramborami, zmíněným fulem, zeleninou, sýrem, míchanými vejci nebo proužky grilovaného masa).

Pokrm s názvem **hummus** je pochoutka v Egyptě. Sestává se z cizrnového pyré a sezamu. K tomu často dostanete nějakou tu zeleninu, olivový olej a pravý pita chleba. Specialita, na kterou by nebylo záhodno zapomenout na **mahší**, což je pokrm sestávající se z kořeněné rýže, která slouží jako náplň a nějakého „obalu.“ Jako onen obal může sloužit vinný list, rajče, lilek, zelený list, zkrátka cokoli, co se dá naplnit. Z dezertů známá baklava – listové těsto prokládané oříšky, **halawa**, či **basbousa** (viz obr. + recept)

Jídlo je rodinnou událostí, připravuje dlouho a má mnoho chodů, které jsou však podávány zároveň. Jako předkrm se většinou podává osvěžující salát, následuje nějaké masité jídlo a nakonec slad'oučký dezert. Na závěr káva připravovaná po tureckém způsobu v džezvě.



Obrázek č. 14 basbousa

Basbousa

1,5 hrníčku krupice, 1 hrníčku cukru, 1 kelímek bílého jogurtu
1 hrníčku rostlinného oleje,
3lžíce strouhaného kokosu,
1lžíce prášku do pečiva,
rozpůlené

Postup:

Smícháme krupici, cukr, jogurt, olej, kokos a prášek do pečiva. Necháme půl hodiny odpočinout. Mezitím si připravíme cukrový sirup. Těsto dáme do formy s nožem naznačíme tvary, na které pak koláč nakrájíme. Do jejich středu umístíme půlku mandle. Pečeme asi 20 minut v předehřáté troubě nebo dokud koláč nezžhnědne. Po vydání z trouby ihned zalijeme studeným cukrovým sirupem

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Egypt* [online]. 2012. vyd. 2012 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Egypt>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu judaismu.

Autor: Mgr. Jana Mašková, Eliška Svobodová

Shalom - Beteavon

Izrael (hebrejsky MedinatJisrael) se nachází na Blízkém východě v oblasti jihozápadní Asie na východním pobřeží Středozemního moře. Na severu sousedí s Libanonem, na severovýchodě se Sýrií, na východě s Jordánskem a na jihozápadě s Egyptem.

Hlavním městem je Jeruzalém. Rozloha státu je 21 640 km². Počet obyvatel je 8 146 300.

Národnostní složení tvoří 75,4 % Židé, 20,6 % Arabové a 4 % menšiny.

Obrázek č. 15 Symboly



Charakteristika stravy

Židovská kuchyně vychází z tisíce let starých ustanovení. Již v deváté kapitole První knihy Mojžíšovi jsou psané tyto verše: „Všechno, což se hýbe a jest živo, bude vám za pokrm, jako i bylinu zelenou, dal jsem vám to všecko.“ A zatím hned následuje příkaz: „Avšak masa s duší jeho, kteráž jest krev jeho, nebudete jíst.“

Židovská kuchyně rozlišuje zvířata na rituálně čistá a nečistá a způsobit k požití či naopak. Ze savců se smí – ovce, skot, kozy, srny, jeleni. Nikoliv vepř, kuň, osel, králík a zajíc. Mezi čisté ptáky patří husa, holub, slepice a domácí drůbež. Existují jisté pochybnosti o vhodnosti krocanů, protože o nich nejsou zmínky ve starých pramenech. Z ryb se jí pstruh, losos. Mají šupiny i ploutve a rozmnožují se jikrami. Ozelet se musí jeseter, úhoř a žralok. Zelenina, ovoce a vejce jsou neutrální – parve a vždy čisté. Neutralita znamená, že se smějí jíst s masitými a mléčnými jídly. V židovské kuchyni se pokrmy vždy oddělují.

Maso a mléko nepatří k sobě a to ani při přípravě jídel. Odděluje se i nádobí, náčiní, příbory i utěrky. Ve Druhé knize Mojžíšově čteme v kralickém překladu: „Nebudeš vařiti kozelce a mléku mateře jeho.“ A tento příkaz se vyslovuje v Tóře třikrát.

V židovské kuchyni nenajdete masové polévky a omáčky se smetanou ani mléčné pudinky a dezerty. Mléko a mléčné výrobky nesmějí následovat po masitých jídlech, ale až po šesti hodinové přestávce. Obráceně je to dovoleno. Stačí si vypláchnout ústa a zajíst chlebem. Po masitém jídle si nemůžete dopřát kávu se šlehačkou a zmrzlinou.

Náboženské příkazy nedovolují požívat krev, která je duší masa. Nesmí se objevit ani ve vajíčku. Zákaz se vztahuje i na maso zvířat zraněných, pošlých či roztrhaných dravou zvěří. Zabíjet a zpracovávat maso může jen šochet. Zvíře se zabíjí jediným tahem nožem přes hrdlo a průdušnici. Smrt nastane okamžitě, zvíře se netrápí a dokonale vykrvácí. Smyslem je zbavit maso tkáňové krve. Solí se, nechá se okapat a několikrát se myje ve studené vodě.

Strava v židovské kuchyni je velice racionální, málo tučná, bohatá na vitamíny a vlákninu. Základem je hovězí, telecí a skopové maso. Přednost se dává konzumaci ryb a drůbeže. Používají se rostlinné tuky nebo chutné husí sádlo.

Stravování běžného dne

Předpisy denního života i jídla jsou přesně dodržovány a vycházejí z tradic a náboženských příkazů. Proto se rozlišují pokrmy všedního dne a sváteční jídla. Mezi jídla všedního dne řadíme sýry, vajíčky, ryby, jogurty, med a džemy. Předkrmy tvoří pomazánky z fazolí, černé ředkve, telecích jater, cizrny, rajčat apod. Pečivo se vyrábí z bílé, ale i celozrnné mouky. Zákusky tvoří závin, koláčky, piškoty a řezy.



Obrázek č. 16 Hamanovy taštičky

K obědu se konzumují polévky např. kroupová, zeleninová s masovými knedlíčky, čočková, hrachová, zelná atd. Oběd a večeři tvoří jídla z ryb, drůbeže, hovězího, telecího a skopového masa, bezmasá jídla (dušená mrkev, plněná tykev). Celý den se konzumuje hodně ovoce (jablka, fíky, granátová jablka, švestky, hrušky, hroznové víno) a zeleniny (tykev, zelí, mrkev, křen, česnek).



Obrázek č. 17 Humus

Slavnostní jídla

Při **Šabatu**, který je Dnem odpočínutí, se konzumuje ryba, polévka, telecí nožičky, barches, šoulet, víno, koření (skořice, myrta, muškát, hřebíček).



Obrázek č. 18 Barches

Nový rok **Roš-ha-šana** na přelomu září a října se vaří ryby, drůbež a hrách. Na stole jsou granátová jablka, hroznové víno a jablka. Chalabarches (sobotní chléb), pečený ve tvaru žebříku, protože člověk může stoupat i spadnout, podle toho, je-li spravedlivý nebo neuhodný.



Obrázek č. 19 Gefiltefiš

V Den smíření **Jomkipur** je 24 hodinový půst, pokud to zdraví dovolí. Následuje den s bohatou večeří a hojným popíjením.

Svátek stánků **Sukot** je poděkování za úrodu a konzumuje se boršč, zelné závitky a pečená husa.

Při Svátku zasvěcení **Chanuce** se jedí bramborové placky s povidly, mléčná jídla, koláče a cukroví.

Oblíbený recept

Na přípravu **šouletu** potřebujete - 1 kg bílých fazolí, 0,5 kg velkých krup (oboje namočené přes noc ve vodě), husu nebo husí stehna, 3 hlavičky česneku, 5 cibulí, pepř, zázvor, sladká a pálivá mletá paprika. Fazole a kroupy přes noc namočené vaříme spolu s několika hovězími kostmi, z nichž jedna musí být morková. Podušené husí maso spolu s česnekem, cibulí, pepřem, zázvorem, paprikou přidáme do směsi fazolí a krup. Vaříme několik hodin na mírném plameni, nebo pečeme v zakrytém pekáči v troubě. Fazole nahradíme hrachem nebo čočkou a kroupy rýží.

Komplikace přípravy

Při přípravě stravy je problémem sehnat kvalitní potraviny a sledovat jejich složení. Židé dodržují svoje stravovací návyky, protože je to jejich životní styl. Žádným způsobem je

to neomezuje ani nesvazuje. Příkazy a zákazy souvisí s hygienou a mravními zásadami národa. Dodržování příkazů vede k zachování svébytnosti a cvičí sebekontrolu. Odříkání v jídle činí člověka dokonalejším a obrací mysl od pouhého uspokojování tělesných potřeb k vyšším, duchovním sférám.

Zdroje:

SAXLOVÁ, M., SÝS, K.:*Moderní židovská kuchařka*. Brno, CPress, 2012. 119 s. ISBN 978-80-264-0131-5.

POJAR, M.:*Izrael*. 2. aktualizované vyd. Praha, Libri, 2009. 202 s. ISBN 978-80-7277-435-7.

Symboly. Dostupné z URL:<http://cs.wikipedia.org/wiki/Izrael> [cit. 29. října 2014].

Hamanovy taštičky, humus, barches, gefiltefiš. Dostupné z URL:[http:// cs.wikipedia.org](http://cs.wikipedia.org) [cit. 26. října 2014].

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Mongolsku.

Autor: Mgr. Lucie Hromková, Shinezul Undral

Mongolsko je vnitrozemský stát ve střední Asii. Jeho rozloha je asi dvacetkrát větší, než rozloha České republiky. Životní styl tamějších obyvatel se výrazně liší v závislosti na oblasti osídlení. Ve větších městech lidé obývají zděné domy. V přírodě, kterou představují především nekonečné stepi, lidé žijí v gerech, plátěných stanech známých spíše pod pojmem jurty. Mongolové obecně se živí především chovem dobytka, jenž představuje hlavní složku potravy v této rozlehlé zemi.

Nejčastěji je zde chován skot, a to jak pro mléčné produkty, tak pro maso. Hojně je využíváno též skopového masa či koňského a velbloudího mléka. Naprosto exotickým pokrmem je z pohledu Evropana pečínka ze sviště, stepního hlodavce, který představuje pochoutku především pro lidi žijící tradičním způsobem života.

Typickými pokrmy jsou například smažené taštičky plněné masem a cibulí (*chushur*), nudle s masem a zeleninou (*cuivan*) či v páře připravené měšce plněné kořeněným masem (*buuz*). Jako nejčastější sladké jídlo můžeme jmenovat smažené kuličky plněné tvarohem (*boorcog*). Hlavním svátečním jídlem je dušené hovězí nebo skopové maso, které je připravováno v jedné nádobě společně se zeleninou. Zajímavostí je zdejší sýr (*aaruul*) vyráběný z kravského, kobyliho nebo velbloudího mléka. Tento produkt je ve finální fázi přípravy vysoušen slunečními paprsky na střeších gerů (jurt).

Za zmínku stojí rovněž tradiční mongolské nápoje. Oblíbené je především lehce zkvašené (fermentované) kobyli mléko se slabým podílem alkoholu, okolo 2% (*ajrag*, též *kumys*).

Dále můžeme uvést mléčný čaj (*süütei tsai*) a také oblíbenou vodku, která byla do Mongolska zavlečena ruským národem v důsledku historických událostí v zemi.

Mongolské jídlo celkově můžeme vyhodnotit jako velmi vydatné a kalorické, což má význam především pro pastevce, kteří tráví celé dny v koňských sedlech.

V případě zájmu o mongolskou kuchyni můžete některé pokrmy ochutnat v bistru Altai v blízkosti pražské zastávky městské hromadné dopravy Slavia nebo si přímo sami uvařit tradiční pokrm dle následujícího receptu:

Smažené taštičky „chushur“

Ingrediencie: 500g hladké nebo polohrubé mouky, voda, 300g skopového nebo hovězího, 1 velká cibule, sůl, koření dle chuti, olej nebo sádlo na smažení

Z mouky a vody vypracujeme těsto. Na drobno nasekáme maso, cibuli, osolíme, okořeníme a dobře promícháme. Těsto i masovou směs necháme 15 minut odležet. Z těsta odkrajujeme a válíme placičky o průměru 15-20 cm. *Chushury* slepujeme tak, že k sobě střídavě přikládáme levý a pravý okraj placičky, aby na švu vznikl jakýsi větvičkovitý ornament. Než lepení dokončíme, stlačíme dlaněmi chůšur tak, aby dírkou na konci unikl všechny vzduch a teprve pak slepíme i špičku taštičky. Na pánvi rozpálíme větší množství tuku, vložíme taštičky a pánev přiklopíme pokličkou. Když se taštičky opečou po jedné straně do zlatova, rychle je obrátíme, aby z pánve neunikla všechna pára a placičky neztvrdly.



Obrázek č. 20 svišt - stepní hlodavec

Zdroje:

Cestování. *Mongolsko* [online]. 1999. vyd. 1999 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z:

http://cestovani.idnes.cz/nej-pochoutka-kocovniku-svist-grilovany-letlampou-fh1-/kolem-sveta.aspx?c=A080413_204525_igsvet_skr

http://www.nahuby.sk/images/fotosutaz/2011/09/13/anton_ivanic_293106.jpg

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Rusku

Autor: Bc. Veronika Halamová, Daria Gudzeva

Ruská federace je největším státem na světě. Zahrnuje velkou část východní Evropy a téměř celou severní Asii. S počtem 146,1 milionů obyvatel je Ruská federace devátá nejlidnatější země na světě. Hlavním městem je Moskva. Úřední jazyk je ruština. Co se týká stravovacích zvyklostí, tak ruská jídla a jejich variace se mění na dle oblasti nebo regionu, kde jsou připravována. Do ruské kuchyně byly převzaty všechny ingredience slovanské kuchyně z historie různých národů, obývajících Rusko.

Pokud porovnáme způsob přípravy ruských jídel a potravin v České republice, je to, že se prakticky nevyskytuje smažení. Typická jídla byla připravována v peci, a je široce používána příprava v páře a dušení.

Pro ruskou kuchyni je specifické, že hojně využívají ovoce a zeleninu a tyto také upravují na mnohé způsoby. Ovoce a zelenina jsou upravovány mořením a solením.

Moderní ruská kuchyně převzala z Evropy úpravu jídel smažením. Jedná se zejména o palačinky, lívance, vejce a mnoho druhů jídel z masa.

Pokud se zaměříme na stravování, tak je rozdílné. Hlavní rozdíly jsou závislé věku, pohlaví, zaměstnání, denní potřebě. Pro děti, které navštěvují mateřskou školu, tak je typické, že jí 5x denně. Tedy snídani, kdy typické jídlo tvoří kaše nebo vejce, čaj nebo kakao, chléb s máslem apod. Následuje svačina, kterou tvoří ovoce. Oběd je v podstatě stejný jako v naší zemi, polévka, hlavní jídlo a zeleninový salát. Na odpolední svačinu mají děti ovoce, mléko nebo kefir a k večeři pak brambory anebo těstoviny. Starší děti si většinou vystačí pouze se dvěma jídly během dne. Tedy snídani a večeří. Ke snídani káva nebo čaj a chlebičky popřípadě toasty a na večeři cokoliv – salát, polévka, brambory nebo těstoviny. Stravování dospělých se neliší od stravování v České republice.

Slavnostní jídla jsou různá, ale rozhodně tučná, smažená, dušená a pečená. Zaleží na rodinné tradici.

Oblíbený recept: BORŠČ – obrázek č.21

Ingredience:

maso, brambory, řepa, mrkev, zelí, rajče, sůl, kopr, česnek

Postup:



Dejte vařit maso, když bude hotovo, přidejte brambory a za 5 minut také strouhané zelí. Rozehřejte pánev a nalijte na ní trochu rostlinného oleje. Na rozehřátém oleji podusíme nahrubo nastrouhanou mrkev a řepu. Přidejte nakrájená rajčata. Když jsou brambory a zelí téměř hotovy, přidejte dušenou mrkev a řepu. Nechte vařit na velmi mírném ohni. Hotovou polévku posypejte koprem a česnekem. Je nutné ohlídat, aby se polévka při přípravě prudce nevařila, a je lepší ji podávat až následující den.

Autorka prezentace žije v České republice a mimo tradičních ruských pokrmů se stravuje jako běžný teenager. Její rodina také převzala celou řadu českých jídel, jako je například knedlík, některé polévky, jako bramboračka, a také bramborový salát.

Zdroje:

Книга рецептов. *Книга рецептов* [online]. 2012. vyd. 2012, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.tveda.ru/recepty/>

Рецепты приготовления - кулинарные рецепты. *Рецепты приготовления - кулинарные рецепты* [online]. 2007. vyd. 2007, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.povarenok.ru/recipes/>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Rusku.

Autor: Mgr. Patrik Burda, Robert Zvonariov

Príspevek pojednáva o špecifikách stravování v Rusku. Autorem je žák prvního ročníku oboru Ošetrovatel. Sám se již narodil v Česku a žije zde. Kulturní zvyky v oblasti stravování, ale dodržují doma jeho matka a babička. Nejprve bych seznámil se základními údaji o Ruské federaci. Jedná se o největší stát na světě, hlavním městem je Moskva, počet obyvatel dosahuje 142 milionů. Rozloha je asi 177 milionů kilometrů čtverečních. Úředním jazykem je ruština a měnou ruský rubl.

V České republice nejčastěji vaříme z Ruských jídel Pelmeně, Boršč, Pirohy, Grilovaný šašlik. **Pelmeně** jsou vyhledávaným národním jídlem Ruské kuchyně, stejně jako v Česku omáčky s knedlíkem. Pelmeně je zabalené mleté maso v těstu z mouky a vajec. U nás doma používáme k mletí maso jehněčí nebo hovězí s množstvím koření. Po uvaření nebo osmažení se na ještě horké pelmeně přidává máslo nebo zakysaná smetana. **Boršč** se u nás doma vaří téměř každý týden, hustá polévka, která někdy nahrazuje hlavní jídlo. Vývar se připravuje z hovězích kostí a masa, přidá se velké množství smažené zeleniny (červená řepa, brambory, mrkev, zelí, cibule), ocet, cukr, někdy klobása. Nakonec se podává boršč se lžičkou zakysané smetany. **Pirohy** se vyrábějí z nekynutého těsta, plní se tvarohem, marmeládou, také třeba brambory, po uvaření se polijí přepuštěným máslem nebo škvařenou slaninou. V naší rodině se podává k obědu z tradičních jídel také **Šašlik**. Jedná se vlastně o špíz, kdy se prokládají jednotlivé kousky masa a cibule. Maso je marinované nebo jinak okořeněné a opéká se nad žhavým uhlím (u nás doma ho grilujeme).

Z rozhovorů s přáteli jsem zjišťoval, jak vypadá běžný stravovací den v Rusku u mladých lidí. Velmi často k snídani je ovesná kaše, někdy i pohanková. Snídani tvoří i sýry, salámy či klobásky s pečivem. Snídaně bývá vydatná, do oběda je plný žaludek. Pokud jdou mladí na svačinu, navštěvují velké množství fast foodu, které jsou na každém rohu, nejčastěji Mc'Donalds. Pokud probíhá oběd, tak z tradičních jídel se můžeme setkat s Pirohy, Pelmeni, Šašliky, pije černý čaj, káva, vodka. Večeře je rozmanitá, u nás doma se nejčastěji podávají tzv. Bliny. Jedná se o velmi tenké palačinky, které smaží na másle a mohou se upravovat na sladko či slano. V současné době se i v Rusku lze setkat s bliny s Nutelou.

Typické pro Rusy je, že milují sladké dezerty, především v posledních 20. letech se v typické kuchyni začaly objevovat dezerty z celé Evropy. Jako příklad lze uvést čokoládový dort se šlehačkou (viz obrázek č. 1), smažené ovoce ve vinném těstíčku (viz obrázek č. 2). Jablkový závin se šlehačkou a vanilkovou polevou.

Rusové žijící v ČR se snaží o dodržování své tradice, navštěvují, především v Praze speciální Ruské obchody s tradičním zbožím nebo chodí na jídlo do Ruských restaurací. Pokud žijí Rusové v České republice delší dobu, přejímají tradiční česká jídla. V mém okolí spousta přátel kontumuje klasická česká jídla, jako je gulášová polévka, svíčková s knedlíkem, pečené vepřové maso, atp.

Problémem v posledních měsících je i zákaz dovozu potravin z EU do Ruska, kterou pocítuje především nižší a střední vrstva ruských občanů. Některé pokrmy, které byly dováženy ze zemí EU (nebo suroviny k jejich přípravě) jsou dnes již zakázány, jako příklad lze uvést hovězí a vepřové maso, ryby, uzeniny, ovoce a mléčné produkty.

Na závěr bych rád přidal recept na typicky ruské pelmeně:

Ingrediencie:

- 250 g mouka hladká
- 1 lžička sůl
- 2 vejce
- 80-100 ml voda
- 1 cibule velká
- 300 g maso mleté
- špetka sůl
- špetka pepř
- 60 g máslo
- 150 g smetana zakysaná

Do mísy vsypeme hladkou mouku a promísíme ji se solí. Přidáme 1 vejce a vodu. Vypracujeme středně tuhé, hladké těsto. V případě potřeby přidáme více mouky nebo vody. Těsto vložíme na 1/2 hodiny vychladit do lednice.

Cibuli nakrájíme na drobné kostky. Smícháme mleté maso, zbylé vejce, cibuli a dochutíme solí a pepřem. Pořádně promícháme. Těsto rozválíme na pomoučeném vále na tenký plát o tloušťce asi 2 mm. Pomocí tvořítka nebo sklenice vykrajíme kolečka.

Na kolečka položíme masové kuličky. Těsto přehneme na půl, slepíme a pomoučněnou vidličkou přitlačíme spoje.

Vaříme v osolené vodě asi 7 minut. Pro kontrolu vyjmeme jeden pelmeň a překrojíme ho, zda není maso syrové.

Servírujeme ještě teplé s rozpuštěným máslem a kopečkem zakysané smetany.

Zdroje:

Книга рецептов. *Книга рецептов* [online]. 2012. vyd. 2012, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.tveda.ru/recepty/>

Рецепты приготовления - кулинарные рецепты. *Рецепты приготовления - кулинарные рецепты* [online]. 2007. vyd. 2007, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.povarenok.ru/recipes/>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Rusku.

Autor: Mgr. Jitka Janíková, Yulia Zanyuková

Tématem příspěvku bylo stravování v Rusku. Zaměřila se na typická Ruská jídla a zvláštnosti stravování v její zemi. Jídla se kdysi připravovala v peci, proto se široce používá vaření a dušení. Také typicky charakteristický rys ruské kuchyně je solení a kvašení zeleniny. Pokrmy jsou jednoduché, ale syté a chutné. Typická ruská snídaně se liší od Evropských či jiných zahraničních snídaní. Obvykle jsou ke snídani vařené kaše na mléce, většinou sladké a s máslem. Používá se pohanka, rýžová, ovesná, krupicová nebo jáhlová kaše.

Břízovice je jeden z nejstarších nápojů na teritorii Ruska. Uvařená břízová šťáva, má nakyslou chuť. Z dalších nápojů, které se v Rusku používají, je Kvas. Kyselý nápoj je připravován na základě kvašení sladu a mouky, nebo ze suchého žitného chleba. Mors je připravován z divoce rostoucích bobulí, nejčastěji z brusinek. Čerstvě sesbírané brusinky se zalily vodou a vařily, po té chladily a podávaly. Žádná jiná kuchyně se nepochlubí počtem různých druhů polévek jako je v ruské kuchyni. K nejznámějším ruským polévkám patří Boršč, Šči, Rassolnik nebo Okroška, studená zeleninová polévka, která se vyrábí z kvasu.

Hlavní jídla jsou převážně masová. K příloze se podávají brambory, pohanka, slané okurky, kyselé zelí... Příkladem hlavních jídel jsou Žarkoe, zapečené brambory s kuřecím masem, Golubchy mleté maso s rýží nebo s pohankou, zabalené v zelných listech. Dále Šašlyk, pokrm tradičně z jehněčího, obvykle marinovaného masa. Je připravován nad uhlím na kovových špejlích. Jeden z nejtypičtějších pokrmů Ruska jsou Bliny, Ruské palačinky. Jsou velice tenké a plní se nejen sladkými džemy či kondenzovaným mlékem ale i uzeninami, houbami či sýrem. Z dalších oblíbených jídel můžeme jmenovat Pelmeně a Vareniky, taštičky plněné masem nebo ovocem. Tradičním pokrmem z kynutého těsta jsou Pirozhki. Velikonoční Pascha je speciální sladká pomazánka z tvarohu, která je připravená podle ruské tradice pouze jednou za rok. Často se podává s Kuličem, pečivem z droždí ve tvaru válce s rozinkami. Na povrchu zdoben polevou. Velikonoční Kulič a Pascha může být vysvěcena v kostele.

Zdroje:

Книга рецептов. *Книга рецептов* [online]. 2012. vyd. 2012, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.tveda.ru/recepty/>

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Rusko* [online]. 2010. vyd. 2010 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rusko>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Rusku.

Autor: Mgr. Hana Šebková, Dmitrii Antipin

Ruská federace je s rozlohou 17 102 345 km² největší stát světa. Zahrnuje značnou část východní Evropy a téměř celou severní Asii. S počtem 147,5 milionů obyvatel je Ruská federace devátá nejlidnatější země na světě.

Charakteristika stravy

Ruská kuchyně má svůj původ v obyčejné stravě rolníků, kteří často žili ve velmi drsném klimatu. Živili se především bramborami, kapustou, okurkami, cibulí a samozřejmě chlebem. Jednoduchou stravu si ochucovali kysanou smetanou, koprem či petrželí. Na dlouhou zimu většinou nakládali zeleninu a z ovoce si dělali džemy. Hodně potravin je v Rusku mnohem dražší než v evropských či amerických obchodech.

Slavnostní jídla

Boršč – polévka, jejímž základem je vývar z kostí a masa (v Rusku obvykle hovězího) spolu s červenou řepou a jinou zeleninou.

Pelmeně - malé knedlíčky (či taštičky) z tenkého těsta plněné masem. Vaří se ve vodě a podávají s máslem anebo smetanou.

Soljanka - velmi hutná polévka s kusem masa nebo ryby se zeleninou. Kyselo-slanou příchuť jí dodávají přísady jako olivy, citron, rajčata, nakládané houby a okurkový nálev.

Šči – kapustová polévka, která byla po tisíc let nejčastějším prvním chodem oběda jak u chudých lidí, tak u šlechty. Kromě samotné kapusty obsahuje maso, mrkev nebo petržel a koření.



Obrázek č. 22 polmeně

Postup přípravy:

1. Z mouky, vejce, vody a soli uhněteme hladké tuhé těsto, které necháme zabalené v utěrce odpočinout v lednici.
2. Mleté maso a na jemné kostičky nakrájenou cibuli důkladně promícháme s vodou, cukrem a kořením. Necháme chvíli odležet.

3. Těsto rozválíme na tenký plát, vykrájíme kolečka o průměru asi 6 cm, která potřeme vajíčkem, doprostřed vložíme kuličku nádivky, v půli přeložíme, zamačkáme a cípy spojíme k sobě.
4. Pelmeně vaříme v osolené vodě s pár kapkami oleje 8–10 minut, scedíme, promastíme máslem, podáváme s kysanou smetanou a snítkou kopru.

Stravování v ČR

V ČR dodržuji svoji tradiční stravu částečně, česká kuchyně mi také velmi chutná.

Klasická **snídaně** zde v Čechách sestává zpravidla z bílého pečiva.

Oběd se skládá z polévky, hlavního jídla a občas také dezertu.

Základem hlavního jídla bývá obvykle **maso**.



Obrázek č. 23 Soljanka

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Rusko* [online]. 2010. vyd. 2010 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rusko>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Kongu.

Mgr. Kateřina Soukupová, Christiane Mulenda

V tradičních jídlech slunného afrického světadílu se společně střetává vliv z okolních oblastí. Nalezneme zde pohostinství s nádechem evropského stylu, ale i pochutiny protkané asijským šarmem či přichuť arabské kultury. Tradice se ruku v ruce liší od jednotlivé oblasti. Pokrmy, které se statně hlásají k tradicím v severní části, budeme jen těžko hledat ve východní nebo jižní části. Jde o různorodé oblasti se specifickou kuchyní. Rozdílnost nalezneme jak při výběru surovin, tak i v odlišném zpracování a technice vaření. Hojně využití ovoce, zrn, mléka a masných výrobků se vyskytuje po celé Africe, ovšem zpracování a převaha jednotlivých surovin, se na stolech v určitých částech Afriky výrazně odlišuje.

Východní Afrika

Zde je velmi malý podíl masných potravin. Dobytek se zde téměř nejí. Kořeny této charakteristické tradice sahají do dávných časů, kde se zvířata používala jako tamější měna a určovala míru bohatství. Pokud i přesto budeme pátrat po tradičním jídle východní Afriky s obsahem masa, tak nás nesmí minout Ugali. Národní pokrm Keňy, ve kterém narazíte na vařenou kukuřičnou mouku (obdoba kaše) s dušeným masem a lahodnou omáčkou. Tato oblast se hodně zmítala pod vlivem Arabů, Angličanů a Indů, kteří svou troškou přispěli k momentálnímu obrazu, a proto není neobvyklé si v restauraci objednat indickou okořeněnou zeleninu curries, čočkovou polévku, chapattis a jiné cizokrajné pokrmy. Rozmach vycítíte i v chovu prasat, jež je odrazem portugalských kolonistů.

Severní Afrika

Severní Afrika je označována za neekonomičtější oblast s nejvyspělejší [kulturou](#). Tradiční historie severoafrických pokrmů jsou staré 2000 let. Kuchyně zde byla ovlivňována útočníky, přistěhovalci, migranty a jen těžko naleznete skálopevné základy, které by jasně vymezovali tradici. Tou nejzákladnější a nejčastěji vyskytující stravou je kuskus, který je velmi dobře znám i Evropanům. Různorodost a hojná návštěvnost všemi zeměmi se odráží i na pestré paletě surovin, kterou v jiných oblastech Afriky nenaleznete. Z nového světa jsem přišly brambory, rajčata a cukety. Turci přispěli sladkým pečivem a Arabové naučili zdejší obyvatelé používat širokou škálu koření od pepře až po šafrán.

Západní Afrika

Západní styl a vytríbenost v kuchyni se od předchozích oblastí hodně liší. Zde narazíte na hojně zastoupení masových a tučných pokrmů s přílohou zvanou Fufu. Jde o škrobovitou kaši velmi podobnou našim šťouchaným bramborům. Vyrábí se z bramborového či banánového škrobu a nebo dokonce i s kořenové zeleniny. Nejvíce se na stolech vyskytuje maso dušené od kuřecího až po kozí. Mezi hodně používané koření patří semena pepře guineje pocházející z tradiční Africké rostliny, která se za dávných časů bohatě prodávala do Evropských zemí. Ani tato oblast neunikla vlivu kolonizátorů a obchodníků, jež na západoafrické kuchyni zanechali nesmazatelnou stopu. Pokud se pokusíme určit nejčastěji vídané jídlo, tak to s největší pravděpodobností bude sušená ryba, jež se následně usmaží v oleji.

Africká kuchyně je kuchyně chudých. Základní složka afrického jídla je příloha, která se upravuje ze všeho, co roste bez velkého přičinění. Nejznámější přílohou v Tanzánii a v Keni se jmenuje „ugali“, v Zambii a v Malawi „nshima“, na druhé straně Afriky, tedy ve Ghaně a na Pobřeží Slonoviny je to „futu“, v Nigeri se tomu říká „semovita“ a Kongo na to má jméno „motieke“. Různá jména, ale podstata je stejná - maniok, zvaný též cassava, někdy místo toho yam. Základem je mouka připravená z manioku.



Obrázek č.24 soups

Polévky

(říká se jim „soups“) jsou vyhlášené po celé Africe. Ty hlavní nigerijské soups jsou egusi, obgono, okra, banga, stew, vegetable, bitter leaf, edikaekon,pepper,owo.

Africké polévky jsou v podstatě hustý "guláš" z pasty ze zeleniny, s různými druhy zahušřovadel, vařené s hovězím masem, nebo masem z „nedomácích“ zvířat (český by se asi správně mělo říct „divočina“, ale „bushmeat“ může být třeba i ježek nebo myš) nebo kozím masem, případně kuřetem nebo čerstvými nebo uzenými nebo sušenými rybami, anebo je to kombinace všeho toho dohromady. Podávat se mohou buď samostatně nebo se semovitou či gari.

Zdroje:

Livingstone. *Kongo* [online]. 1995. vyd. 1995 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.livingstone.cz/prakticke-informace/informace-o-zemich/afrika/kongo/>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Kongu.

Autor: Mgr. Simona Bernardyová, Rinichi Lubadika

Text příspěvku podává informace o zvláštlostech stravování v Kongu. Autorkou je žákyně třetího ročníku oboru Ošetrovatel, jejíž rodina pochází z Demokratické republiky Kongo.

Demokratická republika Kongo je stát ve střední Africe, který je rozlohou druhý největší a dle odhadů v něm žije zhruba 75 milionů obyvatel. Hlavním městem je Kinshasa, ve které žije přibližně desetina celkového počtu obyvatel země. Úředním jazykem je francouzština, ale častá je i svahilština a další místní jazyky.

Klima v Kongu je typicky vlhké, tropické. Převážnou částí země protéká řeka Kongo, podél které rostou tropické pralesy a tvoří páteř konžské ekonomiky a transportu. Úzký pás země na severu od řeky Kongo a řeka samotná umožňují jediný přístup Konga k Atlantickému oceánu.

Charakteristika stravy

V Kongu se konzumuje převážně zdravá a čerstvá strava náročná na podnebí. Konžská půda je bohatá na živiny a umožňuje pěstování náročnějších typů plodin, jako např. **maniok**, který je jednou z nejdůležitějších potravin.



Obrázek č. 25 tradiční trh

Na území Konžské demokratické republiky je možné nalézt celkově kolem 8 000 až 10 000 rostlinných druhů, jejichž výskyt v některých oblastech řídne, následkem vlivu komerčního lesního hospodářství. Trhy s jídlem v Demokratické republice Kongo se dají zcela jistě označit také jako farmářské – prodejci zde nabízejí vše, co sami vypěstovali, uvařili či ulovili, sesbírali nebo natrhali. V nabídce najdete základní potraviny a suroviny konžské kuchyně: maniok, arašidy, banány, avokádo, mouka a další.

Konžské jídlo by nebylo kompletní, pokud by v něm chybělo samozřejmě přiměřené množství chilli papriček. Ty se většinou používají syrové, občas se i suší a melou na prášek, kterým se pak sype například nezralé mango či vařená vejce. Právě vařená vejce, pražené arašidy a banány patří mezi jídla, která seženete i v nejzapadlejší vesničce. Mezi hlavní chody ke každému jídlu patří **fufu** (vroucí voda, hrubá kukuřičná mouka), podávané k omáčkám, masům a zelenině. Jde o tak oblíbenou přílohu, že dle odhadů představuje právě **fufu** až 50% na denním jídelníčku.

Stravování běžného dne

Stravování obyvatelstva je velmi rozdílné jednak vzhledem ke značné rozloze země, ale i z důvodu velmi rozdílných ekonomických podmínek v jednotlivých oblastech. Velká část obyvatelstva trpí podvýživou.

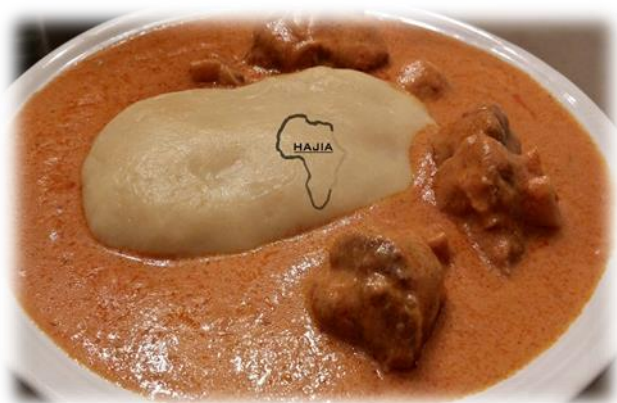
V následujícím textu je uveden pouze základní přehled nejčastějších jídel, která se v DRK připravují.

Snídaně se nejčastěji skládají z **Fufu**, **Kwanga** (druh fermentovaného chleba, který se vyrábí z manioku-kasavy), divoké ovoce a čaj s mlékem.

K obědu se podává **Fufu s fumbua** (podobné listům špenátu), **Ndakala** (malá, v soli sušená ryba), **Sombe** (upravené listy manioku), **Loso na madesu** (rýže s fazolemi), **Nnani** (maso, zelenina či ryba připravovaná v banánovém listu).

Svačiny nejčastěji obsahují cereálie, kozí jogurt, ovoce. K večeři se připravuje **Fufus egusi** (semena z určitých druhů dýní, melounů), osmažené banánové plátky, ovesná kaše.

Slavnostní jídelm pak bývá zvěřina s oloupanými rajčaty a rajčatové pyré s jasmínovou rýží.



Obrázek č. 26 Fufu s masem

Zdroje:

Livingstone. *Kongo* [online]. 1995. vyd. 1995 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.livingstone.cz/prakticke-informace/informace-o-zemich/afrika/kongo/>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče v Srbsku.

Autor: Mgr. Jitka Aubrechtová, Ernest Kuč



Stručné představení země

Srbsko je republika v centru Balkánského poloostrova. Hlavním městem je Bělehrad. Jako samostatný stát vznikl 5.června 2006 po rozpadu soustátí Srbsko a Černá Hora, kdy Černohorci rozhodli těsnou většinou pro vystoupení ze společného státu v referendu konaném 21. května 2006. Dne 17. února 2008 pak došlo k jednostrannému vyhlášení samostatnosti provincie Kosovo, což vedlo k napětí na mezinárodním i vnitropolitickém poli. Srbsko sousedí na severu s Maďarskem, na východě s Rumunskem a Bulharskem, na jihu s Makedonií, na jihozápadě s Černou Horou a dále s Albánií nebo mezinárodně plně neuznaným Kosovem, na západě pak s Bosnou a Hercegovinou a Chorvatskem. Srbsko je kandidátskou zemí Evropské unie.

Počet obyvatel: 9 856 222 (včetně Kosova)

Jazyk: srbština

Prezident: Tomislav Nikolić

Státní zřízení: parlamentní republika

Měna: srbský dinár (RSD)

Velká města: Bělehrad, Kragujevac, Bujenovac, Novi Sad, Nis

Národnostní složení: Srbové, Albánci, Slováci, Maďaři, Chorvati

Slavní Srbové: Nikola Tesla (americký fyzik srbského původu. Je po něm pojmenováno letiště v Bělehradu, je vyobrazen na srbské bankovce, pomník v Praze...), Novak Djokovič (špičkový tenista), Branko Ivanovič (fotbalista za FC Chelsea)

Charakteristika stravy



Obrázek č. 27 Pita

Základem stravy je chléb pita. Ve městech lze koupit v každém pekařství, na vesnicích ho hospodyně denně pečou a podávají na stůl ke každému jídlu.

V Srbské kuchyni převažuje zelenina – papriky, rajčata, cibule, lilek.

Pokrmý se vaří z masa skopového, hovězího. Tam, kde nežijí muslimové, i z vepřového. Dále nesmí chybět mnoho druhů sýra (např.: kajmak nebo sýr balkánského typu) a mléko.

V Srbsku se také těší velké oblibě jogurt. Mimo toho, že se jí, se zde také pije. V obchodech tedy můžete koupit jogurt na jídlo anebo na pití – jeden je hustější, druhý tekutější. Výborně doplňuje srbskou snídani, ale popíjení malých kalíšků jogurtu je oblíbené během celého dne. Jogurt naleznete i na nápojovém lístku v restauracích.

Náklady na stravu jsou stejné nebo podobné jako v České republice. Na vesnicích jsou náklady nižší, využívají vlastní vypěstovanou zeleninu i ovoce a maso z chovu.

Stravování běžného dne

Ve velkých městech se lidé stravují v podobných časech jako u nás. Závisí to na typu zaměstnání a stylu života. Na vesnicích je čas jídel posunut zhruba o 1-2 hodiny. Napřed musí dostat najíst hospodářská zvířata.

Snídane - nesmí chybět sýr kajmak s domácím chlebem a rajčaty, domácí mléko

Svačina - většinou jedí ovoce: jablka, hrušky, švestky...

Oběd - vepřové maso s pita chlebem/knedlíky

Svačina - vesničané nesvačí dvakrát, ale jen jednou. Ve městě: pita se šopským salátem

Večeře – večeří později okolo 21-22 hod., většinou mají 5 chodů: polévka (vepřová), ražniči, zelný salát, pita s kajmakem, baklava či lokum.

Co se týče přípravy jídel, všechna jsou snadná, uzpůsobená tak, aby příprava byla rychlá a hospodyně tak měla více času starat se o domácnost a hospodářství. Většina jídel pochází ze starého Srbska.

Slavnostní jídla

Ať už jde o svatby, narozeniny dítěte či pohřeb - Srbové velmi rádi slaví.

Nejčastěji jedí praženou rýži s pečeným masem, plněnou pitu masem, dýní, špenátem, plněné papriky, opražené papriky, sýry, baklava - tradiční sladký koláč s ořechy a medem,



Obrázek č. 28 mantije

Oblíbený recept typického jídla: Mantije

500g bezlepkové mouky (mouka s lepkem není vhodná)

42g droždí

½ hrnku mléka

Mouku smícháme s kváskem (teplé mléko +droždí), necháme kynout 40-50 minut.

Z těsta uválíme tenký kruh (něco jako pizza), okraje naplníme mletým masem, stočíme do hada, ze kterého nakrájíme kostky. Ty vyskládáme do vymaštěného pekáče těsně k sobě. Potřeme tekutým máslem, pečeme do zhnědnutí. Těsně před dopečením natřeme bílým jogurtem a pečeme ještě asi 10 minut. Podáváme s kysaným mlékem a různými saláty.

Stravování v ČR

V České republice žije mnoho rodin, kde jsou oba či jeden z páru původem ze Srbska.

Většinou se strava přizpůsobuje srbské kuchyni, pokud jsou oba manželé původem ze Srbska.

Potraviny převzaté z ČR

Srbové nejvíce využívají český vynález - kostkový cukr. Ve městech se vaří knedlíky. A dá se zakoupit české pivo.

Zdroje:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Srbsko* [online]. 2010 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z:

<http://cs.wikipedia.org/wiki/Srbsko>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče ve Vietnamu.

Autor: Mgr. Radka Líbalová, Do Thi Minh Chi

Vietnam se rozkládá na rozloze cca. 329 560 km² v jihovýchodní Asii a žije zde 91 519 289 obyvatel.

V tomto článku jsme se zaměřili na specifika stravování ve Vietnamu. Hlavními složkami pro přípravu jídla jsou ve Vietnamu rýže, zelenina a ovoce. Tyto suroviny se vyskytují téměř ve všech pokrmech během dne. K snídani jsou to rýžové nudle (Pho), bagety s masem (Banh Mi) nebo rýžová kaše. Lidé ve Vietnamu často snídají v restauracích. Obědové menu se liší podle regionu, na severu obsahuje hlavně mořské plody, na jihu převážně zeleninu. Ve středním Vietnamu dbají kuchaři na estetickou stránku díky tomu, že zde sídlila královská rodina, která ovlivnila vietnamskou kuchyni. Oběd se připravuje již na 11 hodinu a v současné době se odehrává hlavně v závodních nebo školních jídelnách nebo v pouličních bistrech. Naopak večeře probíhá převážně doma v rodinném kruhu. Hlavní surovinou k přípravě večeře je opět rýže, která se připraví do středu stolu a kolem se dají misky s dalšími přílohami, jako jsou rybí omáčky, smažené závitky nebo polévka, apod. Připravené pokrmy si každý člen rodiny naloží do své misky a nabírá je dřevěnými hůlkami.

Jedním z nejoblíbenějších jídel ve Vietnamu jsou smažené závitky (Nem Rán) - (obr.29)



V rýžové placce je zabalené smažené mleté vepřové maso, houby, výhonky, vejce a podávají se s rýžovými nudlemi a speciální omáčkou. Další oblíbeným pokrmem jsou vietnamské palačinky (Bánh cuốn) - (obr. 30).



Jedná se o mleté maso a houby zabalené v rýžovém plátku a podávají se se speciální rybí omáčkou. Nebo velmi oblíbená je rýžová polévka (Phở)–(obr.31)



),připravovaná z hovězího, kuřecího nebo kombinací vývaru z obou mas. Výborná je také dušená ryba (CáKho)-(obr. 32)



podávaná s rýží.

V našem příspěvku předkládáme recept na nejoblíbenější vietnamský pokrm, a to jsou smažené závitky (Nem Rán). K přípravě potřebujeme tyto suroviny - (obr.33):



500gmletého vepřového masa

4 vejce

1 mrkev

1 kedlubna

1 cibule

houby (Jidášovo ucho)

rýžové nudle (miến)

rýžový papír (bánh đa nem)

sůl, pepř

Všechny tyto ingredience se dají koupit ve speciálních vietnamských prodejnách nebo ve velkých supermarketech.

Postup: Nejdříve namočíme rýžový papír. Poté se nakrájí na malé kousky všechna zelenina a houby. Maso osmahneme na pánvi a přimícháme k nakrájené zelenině. Přidáme vejce a vše ochutíme solí a pepřem. Připravenou směs pokládáme na rýžový papír, který srolujeme do závitku. Závitky osmahneme na pánvi. Jako přílohu uvaříme rýžové nudle dle návodu.

Ve Vietnamu se obyvatelé na rozdíl od České republiky velmi často stravují v pouličních bistrech, protože jídla zde jsou cenově velmi dostupná.

A co převzali obyvatelé Vietnamu žijících v České republice do svého jídelníčku odjinud? Mají velmi rádi těstoviny s kečupem, obalovaný řízek s kaší, tousty nebo jídla připravená ve fastfoodech.

Na závěr toho článku bychom Vám rádi popřáli vietnamsky dobrou chuť **Chúc ngonmiệng.**

Zdroje:

Vietnam. *Vietnam: národní jídla* [online]. 2014. vyd. 2014 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.vietnam1.estranky.cz/clanky/narodni-jidla.html>

Specifika stravování v multikultuře z pohledu zdraví a ošetrovatelské péče ve Vietnamu.

Autor: Mgr. Jan Vrána, David Nguyen



Vietnam je stát v jihovýchodní Asii, na východě poloostrova Zadí Indie při pobřeží Jihočínské moře. Rozprostírá se na území o rozloze 330 000 km². Sousedí s Kambodžou, Čínou a Laos. Počet obyvatel přesahuje 90 milionů. Hlavním městem je Hanoi. V zemi vládne komunistická strana, která však dovoluje soukromé podnikání.

Oficiálním jazykem je vietnamština. Většina obyvatel vyznává Buddhismus. Současný prezident TruongTánSang[Čuong Ton Sang] vede tuto zemi od roku 2011.

Jídlo představuje pro Vietnamce možnost strávit čas společně s rodinou a je hlavním prvkem oslav a svátků. Hlavní ingredience využívané ve vietnamské kuchyni je rýže, která je pěstována na vodních polích po celé zemi, tvoří součást každodenních jídel a navíc se z ní, vyrábějí různé druhy nudlů nebo koláčů. Kromě množství buddhistických a vegetariánských pokrmů jsou vietnamská jídla kombinací rozmanitých druhů zeleniny, bylin a masa. Ingredience se připravují na mnoho způsobů, jako je vaření, dušení nebo smažení. Cílem kuchařů je zachování co nejčerstvější a přírodní chuti jídel. Vietnamská kuchyně je často považována za jednu z nejzdravějších na světě.

Vietnamská kuchyně se řídí filozofií pěti elementů v pěti základních chutích: ostrá (železo), kyselá (dřevo), hořká (oheň), slaná (voda) a sladká (země). Každé vietnamské jídlo má svoji vlastní chuť, která odráží jeden nebo více z těchto elementů.

Regionální kuchyně

Severní Vietnam- kuchyně severního Vietnamu, jehož centrum je hlavní město Hanoi, sdílí mnoho podobností s čínskou kuchyní. Chladnější podnebí zde omezuje zemědělskou produkci různých druhů koření, jídla jsou tu proto méně pálivá. K docílení ostré chuti se tu, místo čili papriček, používá více černý pepř a zázvor. Oblíbeným dochucovadlem je rybí omáčka, sójová omáčka, krevetová omáčka a limetka. V kuchyni severního Vietnamu nedominuje jedna chuť, místní jídla jsou charakterizována jemnou a vyváženou chutí, která je výsledkem kombinace mnoha různých dochucovadel. Ze severního Vietnamu pochází mnoho slavných vietnamských jídel, jako je phở[Fo].

Střední Vietnam- pokrmy jsou zde pestré, velmi zdobené a tvořené důmyslnými chody, jež jsou podávány v malých porcích. Běžnými dochucovadly jsou zde čili papričky a krevetová omáčka.

Jižní Vietnam- kuchyně jižního Vietnamu je vzhledem k své geografické poloze a historii ovlivněna kuchyní francouzských kolonistů, jihočínských přistěhovalců, Thajska, Kambodže nebo Malajsie. Jižní klima je příznivější pro pěstování rostlin, tudíž místní strava zahrnuje velkou škálu ovoce (ananas, mango, karambola) a zeleniny. Na jihu se jídla připravují kratší dobu, obvykle se narychlo ogrilují nebo jedí čerstvá. K dochucování se používá více cukr a cukrová třtina, česnek, kokosové mléko, čili papričky nebo kari. Zejména na jihu je oblíbeným jídlem kari, které se zde připravuje, obdobně jako například v Thajsku, dušením masa, zeleniny, různých druhů koření a bylinek a kokosového mléka a podává se s rýží nebo bagetou.

Vietnamský Nový rok

Vietnamský Nový rok patří k nejdůležitějším vietnamským svátkům. Jedná se o svátek připadající na termín od 21. ledna do 21. února. S oslavami je spjato mnoho tradičních jídel. V rámci oslav se připravují pokrmy, které se obvykle nejdříve umístí na oltář, kde jsou symbolicky věnovány zemřelým předkům, a až po tomto ceremoniálu jsou zkonsumovány. Každá rodina si připravuje nejrůznější jídla podle vlastních preferencí, ale k těm nejtradičnějším jídlům, podávaným během oslav Nového roku, patří:

- Bánhchung[BengČng] - čtvercový koláč z lepkavé rýže plněný tučným vepřovým, pastou z mungo fazolí a dalšími ingrediencemi. Všechny potřebné suroviny se balí do banánových listů, ve kterých se několik hodin vaří.
- Xôi[Soj] - pokrm připravený z lepkavé rýže vařený s nejrůznějšími ingrediencemi, například arašídů, výhonky fazolí či s ovocem momordikou indočínskou. Mormodikaindočínská patří k nejoblíbenějším typům tohoto pokrmu kvůli své červené barvě, která je symbolem štěstí a budoucích úspěchů v dalším roce.
- Gàluộc [Galu ok]- vařené kuře, jež patří k nejoblíbenějším jídlům. Kuřecí maso se obvykle vaří vcelku, poté se nakrájí a podává s citroníkovými listy a omáčkou ze soli a pepře.
- Giò[Zoo] - druh vietnamské uzeniny připravené z najemno namletého vepřového a jidášova ucha.

Etiketa stolování a stravovací návyky

Ve Vietnamu se tradičně jí jídelními hůlkami a širokou lžicí, která se používá k jedení polévek a drží se levou rukou, zatímco v pravé se drží hůlky. Během jídla se podávají všechny chody současně a každý si nabírá hůlkami do své misky, přičemž se používá silnější konec hůlek, který se neklade do úst. Misky se při konzumaci drží blíže k ústům. Jako špatný a neslušný se považuje, když se hůlky kolmo zapíchnou do jídla. Na začátku vždy nejmladší vybídne starší, aby si posloužili jako první. Mlaskání či zašpinění ubrusu není považováno za neslušné, jedná se o znak spokojenosti a pochvalu hostiteli. Vietnamci jsou zvyklí jíst společně a pomalu, což vyplývá z teplého a vlhkého klimatu Vietnamu, kvůli kterému nejsou místní zvyklí vykonávat jakoukoliv práci a pohyb příliš rychle. Během jídla se tak obvykle řeší i různé důležité rodinné nebo obchodní záležitosti.



Obrázek č. 34 Bánhchung[BengČng]

Zdroje

Vietnam. *Vietnam: národní jídla* [online]. 2014. vyd. 2014 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.vietnam1.estranky.cz/clanky/narodni-jidla.html>

Použitá literatura:

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Česko* [online]. 2015. vyd. 2015, 2015 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Cesko>

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Ukrajina* [online]. 2007. vyd. 2007, 2015 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Ukrajina>

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Afgánistán* [online]. 2009. vyd. 2009 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Afgh%C3%A1nist%C3%A1n>

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Čečensko* [online]. 2014. vyd. 2014 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/%C4%8Ce%C4%8Densko>

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Egypt* [online]. 2012. vyd. 2012 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Egypt>

SAXLOVÁ, M., SÝS, K.: *Moderní židovská kuchařka*. Brno, CPress, 2012. 119 s. ISBN 978-80-264-0131-5.

POJAR, M.: *Izrael*. 2. aktualizované vyd. Praha, Libri, 2009. 202 s. ISBN 978-80-7277-435-7.

Symboly. Dostupné z URL: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Izrael> [cit. 29. října 2014].

Hamanovy taštičky, humus, barches, gefiltefiš. Dostupné z URL: <http://cs.wikipedia.org> [cit. 26. října 2014].

Cestování. *Mongolsko* [online]. 1999. vyd. 1999 [cit. 2015-03-15].

Dostupné z: http://cestovani.idnes.cz/nej-pochoutka-kocovniku-svist-grilovany-letlampou-fh1-/kolem-sveta.aspx?c=A080413_204525_igsvet_skr
http://www.nahuby.sk/images/fotosutaz/2011/09/13/anton_ivanic_293106.jpg

Книга рецептов. *Книга рецептов* [online]. 2012. vyd. 2012, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.tveda.ru/recepty/>

Рецепты приготовления - кулинарные рецепты. *Рецепты приготовления - кулинарные рецепты* [online]. 2007. vyd. 2007, 2015 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.povarenok.ru/recipes/>

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Rusko* [online]. 2010. vyd. 2010 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Rusko>

Livingstone. *Kongo* [online]. 1995. vyd. 1995 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.livingstone.cz/prakticke-informace/informace-o-zemich/afrika/kongo/>

Wikipedie: otevřená encyklopedie. *Srbsko* [online]. 2010 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://cs.wikipedia.org/wiki/Srbsko>

Vietnam. *Vietnam: národní jídla* [online]. 2014. vyd. 2014 [cit. 2015-03-15]. Dostupné z: <http://www.vietnam1.estranky.cz/clanky/narodni-jidla.html>

Seznam obrázků:

- Obrázek č.1 pohled na Prahu
- Obrázek č.2 kuba (Česká republika)
- Obrázek č. 3 čočka podávaná na Nový rok (Česká republika)
- Obrázek č. 4 Velikonoční beránek (Česká republika)
- Obrázek č. 5 vánočka (Česká republika)
- Obrázek č. 6 slavnostní stůl (Ukrajina)
- Obrázek č. 7 boršč (Ukrajina)
- Obrázek č. 8 holubce (Ukrajina)
- Obrázek č. 9 Svatá Kuťa (Ukrajina)
- Obrázek č. 10 Velikonoční Paska (Ukrajina)
- Obrázek č. 11 Halwa (Afghánistán)
- Obrázek č. 12 muži večerící v mešitě v době Ramadánu (Čečensko)
- Obrázek č. 13 čečenské pirožky (Čečensko)
- Obrázek č. 14 basbousa (Egypt)
- Obrázek č. 15 Symboly (judaismus)
- Obrázek č. 16 Hamanovy taštičky (judaismus)
- Obrázek č. 17 Humus (judaismus)
- Obrázek č. 18 Barches (judaismus)
- Obrázek č. 19 Gefiltefiš (judaismus)
- Obrázek č. 20 svišt - stepní hlodavec (Mongolsko)
- Obrázek č.21 boršč (Rusko)
- Obrázek č. 22 Pelmeně (Rusko)
- Obrázek č. 23 Soljanka (Rusko)
- Obrázek č.24 soups (Kongo)
- Obrázek č. 25 tradiční trh (Kongo)
- Obrázek č. 26 Fufu s masem (Kongo)
- Obrázek č. 27 Pita (Srbsko)
- Obrázek č. 28 mantije (Srbsko)
- Obrázek č. 29 smažené závitky (Vietnam)
- Obrázek č. 30 palačinky Bánhcuon (Vietnam)

Obrázek č. 31 rýžová polévka (Vietnam)

Obrázek č. 32 dušená ryba (Vietnam)

Obrázek č. 33 suroviny k přípravě pokrmu (Vietnam)

Obrázek č. 34 Bánhchung – BengČng (Vietnam)