



GASTRO KVARNER

NAJLEPŠÍ POKRMY A NÁPOJE



KVARNER

PŘÍMOŘÍ, OSTROVY, POHORÍ

CROATIA

Chorvatská kuchyně je chutná, bohatá a rozmanitá. V jejím hrnci jsou uvařeny všechny chorvatské osobitosti: hojnost moře a pobřeží, bída skalnatých oblastí, horská divočina, krotkost nízinných oblastí...

Různorodá jsou podnebí, vlivy, okolnosti, zvyky a obyčeje a tak jsou logickými následky těchto rozdílů jinak prostřené stoly, rozmanitost jídla a způsobu přípravy v chorvatských regionech, respektive „županijích“. Nejlepším příkladem je právě Kvarnerský region. Jídelníčky zde, stejně jako všude, kořenili v průběhu času přírodní okolnosti, výběr jídla a způsob života, kořenili je i sousedé, dobyvatelé a kultura, ale nejvíce ze všeho majetkové poměry a lidová vynalézavost. Zdůrazňovaly se rozdíly, ale tím se i zvětšovala zajímavost! Dnešní typické jídelníčky jsou následkem všech těch na konec vykristalizovaných okolností. Jsou to úplné a konkrétní dokumenty svého času a prostoru. Kulinářství je nesporně důležitou součástí každého národa a jeho kulturního dědictví.

Před doporučením, co byste mohli a měli ochutnat, jedna důležitá věc: ryby, raci i mušle pocházejí z průzračného moře, zelenina a ovoce pochází z nekontaminované země a jehnata a divoká zvěř dýchají čistý vzduch! Budete jist zdravě!

Následující stránky Vás seznámí s kouskem kulinářského dědictví, Vám tedy přenecháváme další možnosti a možné kreace. Pokud Vaše cesta ke gastronomickým zážitkům začne v některé z našich restaurací, sami se přesvědčíte o úspěšném spojení tradice a současnosti, o kterou pečují hostitelé tohoto kraje.

A ještě něco: pokud je pravdivé pořekadlo, že „láska prochází žaludkem“, potom zde v kvarnerském regionu se můžeme milovat a být stále zamilováni.

Ať Vám chutná!

Mr.sc. Gordana Medved
ředitelka Turistického úřadu
Turistického sdružení Kvarnerského regionu

Kazimir Janjić
předseda
Turistického sdružení Kvarnerského regionu

OD OLIV K BORŮVKÁM

Abychom dostali plnější představu o přírodních lahůdkách, ze kterých vyrostlo regionální kulinářství, musíme mít na zřeteli topografické zvláštnosti – základní hesla výběru potravin kvarnerského hrnce. A co víc, musíme úplně oddělovat přímořskou a goranskou (horskou) kuchyni a rozdíly připsat přírodně zeměpisným podmínkám.

Přímořská kuchyně se díky svým středozemním a mořským vlivům (Liburnija, řecké přímoří, crikvenicko-vinodolské přímoří, ostrovy Krk, Cres, Rab, Lošinj, Susak, Unije, Ilovik...) zakládá se na rybách, mušlích a racích, respektive hlavonožcích, na jehněčím mase, rěstovinách, středomořském ovoci a zelenině, bylinkách, olivách a olivovém oleji, jedlých kaštanech a víně. Goranská – horská – kuchyně se zakládá na zvěřině, mléku, sýru, masu, houbách, žábách, hlemýždích, sladkovodních rybách, zelenině – zvláště bramboram a zelí - lesním ovoci a koření, a stejně tak i na alkoholických nápojích - rakiji, brinjevací (rakiji s borůvkami) a medovači (rakiji s medem). Zatímco se na ostrovech a v přímoří ryby nakládají do soli (nakládá se sardel kromě Rabu, kde se nakládá do soli makrela!) a chobotnice a pršut (typ uzené šunky) suší, ve vnitrozemí se strava, především maso, konzervuje sušením a uzením. Připravují se výborné salámy, klobásy, krkovička a také pršut ze zvěřiny.

I když je přírodní výškový rozdíl přímoří a Gorského kotaru markantní a podmínky velmi rozdílné, bezprostřední blízkost a dobré dopravní spojení umožňují, že můžete i ve vnitrozemských restauracích dostat svěží plody moře a naopak v přímoří a na ostrovech zvěřinu. Stojí za zmínu, že na některých ostrovech se loví bažanti, koroptve a divoká prasata. Kromě základního rozdělení na přímořskou a vnitrozemskou kuchyni existují rozdíly i ve způsobu přípravy jídel uvnitř těchto mikro-regionů. Každý ostrov, dokonce každá vesnice, mají svůj způsob přípravy, i když jsou recepty jednoho jídla skoro úplně stejné.

V každém případě se najde na všech stolech a ve všech zákoutích našeho rodného kraje hojnost delikates i pro ty nejvybírávější.



MOUKA, SŮL A VODA

Když se řekne mouka, sůl a voda, víme, co to znamená – chléb!

Jsou to základní ingredience, které se mění nebo se k nim přidávají jiné jako např. mléko, vejce, koření...

Mění se i mouka a na druhu a způsobu smíchání a pečení těsta závisí i typ chleba. I když se v přímoří chléb pekly hlavně pod železným poklopem v pecích nebo rovnou v pecích na chléb, v goranském kraji se připravoval pouze v pecích. Jak v přímoří tak i v horách byly chlebové pece umístěny nejdřív mimo obydlí a teprve později si je někteří domorodci



vestavovali do svých kuchyňských zdí. Traditione přípravy chleba v této krajich je bohatá a stará. V goranském kraji se často zadělává na těsto z kukuřičné a žitné mouky (což se skvěle hodí ke zvěřině!), přímoří se spíše orientovalo na bílou mouku. Zvláště se dá vidět vliv sousedů Italů, mistrů v přípravě chleba a pečiva, takže se dlouho oprávňeně

Rijece,

a

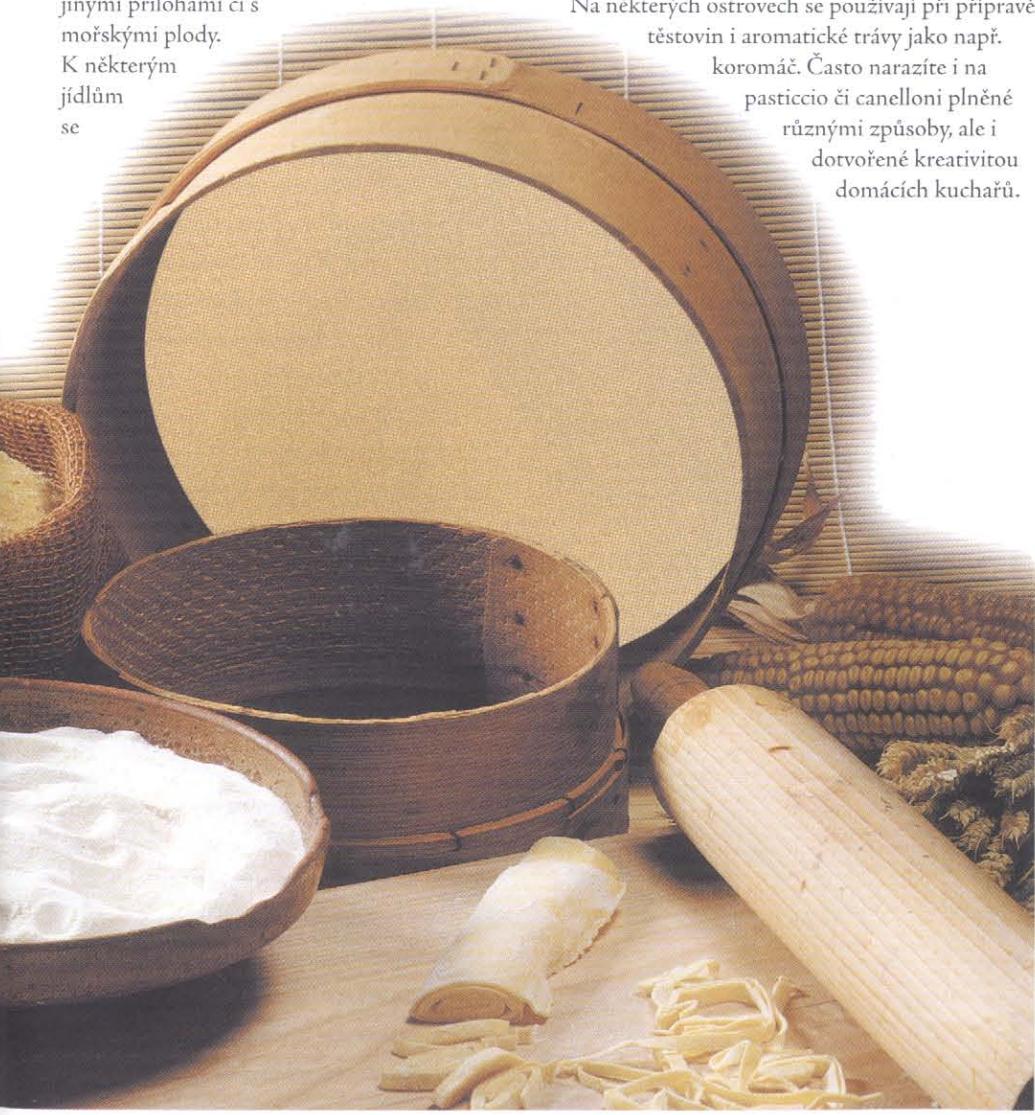
považovalo, že se v Opatiji, Crikvenici a v přímoří vůbec vyrábí jí nejlepší chléb v celém Chorvatsku.

Dnes je nabídka chleba a pečiva velmi rozmanitá a bohatá, a nezřídka když se zvláště na ostrovech a v jednotlivých lepších restauracích stává, že dostanete ještě teplý chléb připravený tradičním způsobem.

Hospodyně a hospodáři už od dávných časů připravují a nabízejí domácí těstoviny. Na ostrovech a na pobřeží jsou původní a nejznámější „šurlice“. Těsto se rozválí, nakrájí a speciálně vytvaruje do tvaru „šurlic“, potom se vaří, přelévá omáčkou a doplňuje dalším jídlem. Na Krku jsou v nabídce „bašćanske šurlice“ s gulášem z jehněčího masa, ale jsou dobré i s jinými přílohami či s mořskými plody.

K některým jídlům se

připravují „valjuški“ (= válečky) neboli „njoki“ (z ital. gnocchi), jak v přímoří tak i v Gorském kotaru. K valjuškám se v Gorském kotaru podává zvěřina, ke které se výborně hodí chlebové kuličky. Vliv italských mistrů těstoven je dnes poznatelný stejně tak na pobřeží jako i v horských oblastech, takže lasagne a špageti jsou jedněmi z klasických místních druhů těstoven. Na některých ostrovech se používají při přípravě těstoven i aromatické trávy jako např. koromáč. Často narazíte i na pasticcio či canelloni plněné různými způsoby, ale i dotvořené kreativitou domácích kuchařů.



RAPSODIE VÙNĚ

Dobytaté, loupežníci, piráti a bandité dnes již neohrožují cesty kdysi drahého koření.

Každý druh koření můžeme koupit skoro kdykoliv a kdekoliv. Není moc těch, které můžeme nasbírat na svůj zahrádce či



na procházce po skaliskách či lesem. Šalvěj, levandule, máta, mateřídouška, bobkový list, bazalka, bez, jalovec, komoráč jsou rostliny, vùně a koření, kterými oplývá středomořské podnebí. A co více – sladují poznatelnou opojnou rapsodií místní vùně. Aromatické vùně těchto středozemních rostlin zahřívají horkým sluncem a kameny by Vám odkryla i v temném stínu, ve kterém podnebí se nacházíte.

Mnohé z těchto rostlin a vùně se sem dostaly z dalekých zaoceánských zemí a zdomácnely, když našly úrodnou pùdu a klima. Mezi uvedenými rostlinami jsou i trávy, rostliny a vùně, které zde rostly odjakživa a zkrášlovaly skaliska, louky, zahrady i lesy, a zušlechtily život a stravu místních.

Ještě naše babičky vkládaly svazečky usušených aromatických bylinek do skříní s prádlem, přidávaly voňavé bylinky do vody, ve které se koupaly a přidávaly je také do jídla, které se připravovalo na ohništi. Pro případ nemoci si schovávaly některé bylinky v domácích lékárnách. Nejvíce se ale používaly jako koření do jídla. Je to zvyk i umění. Koření by mělo zdůraznit vlastní chuť jídla,



ale ne jí převzít. Vyplatí se také na něj precizně dávat pozor, protože příliš mnoho koření může jídlo učinit méně chutným. Každé jídlo vyžaduje zpravidla jedno hlavní koření a je důležité vědět, které jídlo jde se kterým kořením dohromady. Všechny ostatní mohou posloužit pouze jako doplněk základní chuti.

Jak už jsme uvedli, je mnoho bylin a koření, které se používají k přípravě jídel v kvarnerském regionu. Nezaměnitelná a všudypřítomná je cibule, která obohacuje chuť při přípravě jak ryb,

tak mušlí, masa i zvěřiny...

Mezi nejčastěji používané koření patří bobkový list a rozmarýn. Zatímco bobkový list se v malém množství (jeden až dva listy) dodává hlavně do tekutých jídel a podle některých receptů i do marinád, rozmarýn se používá jako doplněk k pečinkám (maso, zvláště jehněčí pečené v peci pod železným poklopem, ryby a rybí marinády).

Větvičky rozmarýnu mají i zvláštní zpùsob použití při pečení ryb na rostu. Namáčejí se v připravené směsi olivového oleje, česneku, petržele, soli a pepře a ryby se mažou tak, aby se nepřipálily a také aby získaly zvláštní chuť. Mnohé aromatické a léčivé trávy se používají při přípravě známých přímořských rakijí – „travaric“. V některých travaricích se nachází až dvacet různých bylin. Taková rakija je úžasným



alkoholickým nápojem, který může posloužit jako aperitiv i jako digestiv a v malém množství se užívá i jako lék. V horské části regionu se k přípravě rakije používají slívy, hrušky a jablka, často se také dodávají borůvky.



OLIVOVÝ OLEJ - BALZÁM

Olivový olej je nejpoužitelnější elixír, který byl kdy získán z jedné rostliny. Připravovaný mnoha způsoby sloužil obyvatelům středomoří čtyři tisíce let. Skutečnost, že obyvatelé středomořských států mají nejnižší počet srdečních onemocnění se připisuje právě časté spotřebě a konzumaci olivového oleje. Možná je to i důvod, proč byl olej kdysi pokládán za svatý. Feničtí obchodníci přenesli pěstování oliv do Řecka

a Španělska, Řeci ji přenesli do Itálie. Na chorvatském jadranském pobřeží nacházíme olivovníky staré i přes dva tisíce let a s ohledem na užitek této rostliny se pěstuje a vysazuje pořád více olivovníků i dnes. Plod olivovníku byl odjakživa cennou a jedlou potravinou - olivy se solily, pekly, vařily, získával se z nich olej a na ostrově Unie z nich vyrábějí vynikající paštiku. Oliva je kromě pro srdce balzámem i pro duši a žaludek, nezatěžuje organizmus ani zažívání, což je ve Středozemí dobře známo. V této části kvarnerského regionu se ani jiný olej než olivový k přípravě jídel (zelenina, těstoviny, ryby...) nepoužívá. Dodává chuť, lehkost a charakteristické aroma. Dříve „těžký“ olej se díky novým poznatkům a technologii stal „lehkým“, vonným, chutným, žádaným a ještě zdravějším.



MARINÁDA BABKY RŮŽENY

Ryba se marinuje různými způsoby.

V minulosti se marinováním ryby konzervovaly až do chvíle jejich konzumace. Marinovaná ryba je velmi chutná a marináda je dnes považována za specialitu. Uvádíme recept babky Růženy z Rijeky.

Ryba, nejlépe makrela nebo sardel – ale může to být i jiný druh - se očistí, nakrájí na kousky, obalí v mouce a trochu silněji osmaží na olivovém nebo smíšeném oleji. Osmažená ryba se vydá a položí na talíř. Olej, na kterém se smažila, se přecedí, potom znovu zahřeje a osmaží se na něm 2 - 3





RYBY – V MOŘI, OLEJI A VÍNĚ

Moře bylo od vždy smyslem života, pramenem potravy a klenotnicí zdraví. Jadranské možná ještě více než jiná moře. Členitost pobřeží, čistota moře, kamenité břehy a dno, slanost, teplota i množství sladkovodních pramenů zapříčinily výjimečnou různorodost a hojnou podmořského života. Ryby, raci, mušle a hlavonožci obývají chorvatské pobřeží ještě i dnes ve velkém množství. Kvarner byl odedávna místem tření tohoto podmořského ráje. Zastoupeny jsou všechny druhy - kozice, langusty, humři, sardely, makrely, tuňáci, sépie, olivně, chobotnice, úhoři, slávky, ústřice...

V dostatečném množství se nacházejí i bílé královny a králové mezi rybami: zlatá pražma,

zubatce,
morcál,
mořský okoun,
mořan, smuha, cípal,
štikozubec, růžicha, parnice, mořský

jazyk, ústřice a nejlepší z nich ropušnice. Jak ji připravit? Je výborná na jakýkoliv způsob! Mnozí znalci tvrdí, že vařená ropušnice je „nejlepší na světě“! S trohou olivového oleje, soli a koření je lehká, zdravá a výjimečně chutná. Omáčka, ve které se vařila spolu s nakrájeným česnekem, cibulkou, petrželí, mrkví, rajčaty, pepřem, bobkovým listem a plátkem citronu je speciálním zážitkem pro gurmány. Omáčka z ropušnice je malým tajemstvím a hodí se ke všem rizotům z mořských plodů, zvláště černému. Omáčkou se rizota podlávají!

K jiným se hodí ještě více ropušnice z pece, in forno, pečená na plátcích brambor s olivovým olejem a kořením - vystačí rozmarýn.

Existuje několik způsobů přípravy skvělé bílé ryby. O dvou jsme se již zmínili, připravuje se ale také zapečená v soli, na ohni, v peci či pod železným poklopem nebo čripnjou. Mnozí bílou rybu marinují nebo jí přidávají do brodeta k ostatním rybám, i když k marinování je zpravidla vhodnější tmavá ryba (sardel, makrela nebo tuňák).

Brodeto vyžaduje zvláštní dovednost a každý kuchař má svůj recept, svoje „malé tajemství“. Ujištujeme Vás, že si budete po všech „oblizovat prsty“! Králem tmavých ryb je tuňák. Jeho kvalitní maso je základem potravy kvarnerských rybářů. O výlovu hejn tuňáků i dnes svědčí vysoké „tunery“, ze kterých se

ZE DNA MOŘE NA VRCHOL POŽITKU

V kvarnerském přímoří žije více druhů měkkýšů jako např. sépie, olihně, kalamáře nebo



chobotnice. Všechny jsou jedlé a velmi chutné, nejžádanější jsou olihně. V čase výlovu se dají najít po celém Kvarneru, ale ve zvláště velkém množství se shlukují a loví v okolí ostrova Susak.



ohlašoval příliv tuňáků do zálivů a kanálů. Známým místem jejich výskytu byl ostrov Cres, zvláště Valunský a Bakarský záliv.

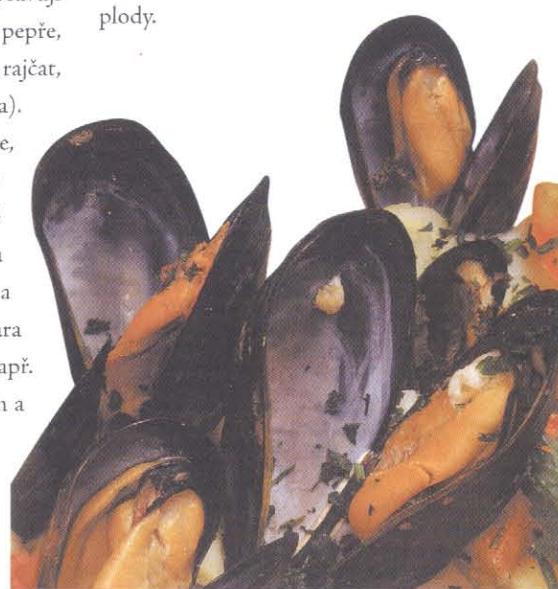
V tomto období kotví na moři kolem ostrova Susak stovky člunů, dokonce i ze sousední Itálie. Olihně se smaží, dusí, plní různými nádivkami, přidávají do brodeta. Chobotnice se po delším vaření připravují nejčastěji s bramborem, na Rabu se sušené připravují s vejci. To se nazývá „mrkač“ nebo „štokalj“. Nejčastější přílohou je kaše z kukuřičné mouky se špenátem nebo brambor s koromáčem. Sépie se nejčastěji používá k přípravě černého rizota: její „černí“ se rizoto obarví a získává tím na chuti. Mezi tvory s klepety se vyjmají langusty, humři a kraby, ale nejkvalitnějšími, nejvíce ceněnými a nejznámějšími jsou kvarnerští ráčci. Tento druh norského raka (*nephrops norvegicus*) se jako biologická vzácnost objevuje ve větším množství už jen v Kvarneru. Ráčci jsou tvrdší, větší a chutnejší než ostatní druhy. Vysvětluje se to slaností a čirostí vody a také způsobem výživy na kamenitém dně. Připravují se několika způsoby. Větší jsou lepší na ohni, střední a malí v „buzaře“ (viz dále).



Gurmáni je mají rádi i syrové. Jednoduše je očistí, maso vyndají z ocasu, dají na talíř, posolí, popepří, přelijí olivovým olejem a podle přání dodají acetu balsamica a posypou troškou čerstvé bazalky. Syroví ráčci se mohou servírovat s toastem a máslem. Nejmenší ráčci se používají k přípravě rizota a omáček k těstovinám.



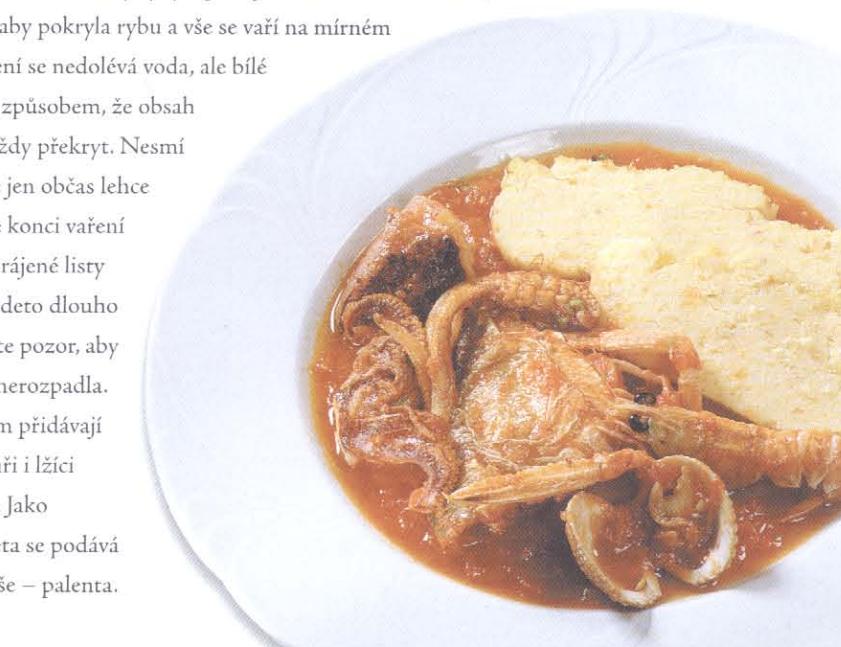
Mezi množstvím mušlí se vyjímají slávky, mořské datle, perisky, ústrice, hřebenatky a další. Některé z nich se jedí i syrové (ústrice, dondoly), ostatní se nejčastěji připravují do buzary. Vystačí troška olivového oleje, pepře, česneku, nakrájeného petrželového listí, rajčat, strouhanky a dobrého bílého vína (žlahtina). Všechno dohromady, kromě petržele, strouhanky a vína, se vkládá do hrnce ve stejný čas a vaří na mírném ohni. Postupně se dolévá víno a až na konec, když jsou škeble již otevřené, se dodávají strouhanka a petržel. Všechno se trochu promíchá a buzara je hotová. Některé druhy škeblí jako např. hřebenatky se gratinují se sýrem, česnekem a olivovým olejem a pak pečou v peci či na ohni. Slávky jsou také dobré připravené na ohni. Přidá se trocha olivového oleje, petržele, česneku, pepře a kapka citrónu.



Většina škeblí (někdy se míchají s raky) se používá k přípravě těstovin a rizota s mořskými plody.

BRODETO NA PŘÍMOŘSKÝ ZPŮSOB

Brodeto („rybí mix“) vyžaduje, jak už jsme řekli, zručnost. Existuje mnoho receptů, v každém místě se připravuje trošičku jinak, každý kuchař má své „malé tajemství“. Existuje brodeto z Rabu, Lošinje, Krku ... ale v základě jsou skoro stejné. My Vám zde proto uvádíme základní přímořský způsob přípravy. Je nutné připravovat brodeto z několika různých druhů ryb, bílých i tmavých, a nejlepší jsou mastné, kostnaté a sliznaté jako např. úhoř, ropušnice, parmice, kovač či grdobina. Neuděláte chybu, když uvaříte i ostatní ryby, které máte. Přidávají se i olivně a v Kvarneru také určitě ráčci. Ryba se očistí, nakrájí na větší kousky, posolí, popepří a obalí v mouce, krátce a rychle se osmaží na olivovém oleji a poté položí na talíř. Na tom samém oleji se osmaží nakrájená cibulka, přidají nakrájená rajčata bez slupky, nakrájený česnek, list celeru, bobkový list, trocha rozmarýnu, pepř a sůl. Přelije se trochu vody a nechá se krátce dusit. Do této směsi se poskládají smažené kousky ryby a přidají očištěné olivně a ráčci, voda se dolije tak, aby pokryla rybu a vše se vaří na mírném ohni. Při vaření se nedolévá voda, ale bílé víno a to tím způsobem, že obsah hrnce bude vždy překryt. Nesmí se míchat, ale jen občas lehce protřepat. Ke konci vaření se přidají nakrájené listy petržele. Brodeto dlouho „bublá“, dávejte pozor, aby se Vám ryba nerozpadla. Za tím účelem přidávají někteří kuchaři i lžíci vinného octa. Jako příloha brodeta se podává kukuřičná kaše – palenta.





KDYŽ OVCE SPÁSAJÍ SLANÉ

Chov ovců je v tomto regionu jednou z nejrozšířenějších hospodářských činností. Ovce a jehnata spásají čistou trávu v goranském regionu stejně jako v přímoří a mladé jehněčí je v obou regionech specialitou, která se nabízí labužníkům v mnohých



restauracích.

Nejčastěji se připravuje na rožni (v Gorském kotaru) nebo v peci (v přímoří).

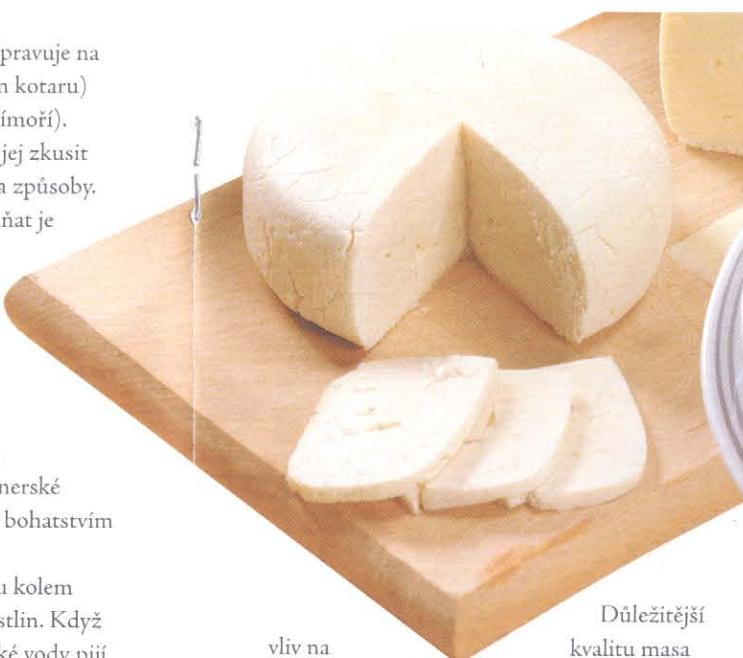
Určitě se vyplatí jej zkusit připravené na oba způsoby.

Maso horských jehňat je díky hojně potravě mastnější a vydatnější.

Ostrovní jehněčí se odlišuje libovějším masem nenahraditelné chuti vonných trav s nádechem moře.

Díky doteku dvou klimatických zón, středozemní a kontinentální, se kvarnerské ostrovy, zvláště Cres, odlišují velkým bohatstvím i různorodostí světa rostlin.

Je známo, že jehnata na Cresu spasou kolem 300 druhů různých aromatických rostlin. Když mají žízeň, často při nedostatku sladké vody pijí mořskou!



Důležitější vliv na kvalitu masa ostrovních jehňat má právě slaná

tráva. Po celý rok, zvláště v zimě, vane ze souše směrem k moři velmi silná bóra, vítr, jehož rychlosť přesahuje sto kilometrů v hodině, a zdvihá vysoké i nízké vlny. Jejich pěna, nesená silným větrem, přináší vláhu celému ostrovu. Trávou se živí ovce, což se kromě na mase odráží také na kvalitě mléka, zvláště skutý (druh smetany) a sýra. Sýr neobsahuje umělé přísady a skuta má zvláštní chuť, kterou používají místní ženy při přípravě výborných sladkostí, například dortů, závinů nebo také jako náplň obyčejných palácinek. Jehněčí se nejčastěji připravuje s nakrájeným bramborem, přísadou oleje a rozmarýny, pod železným poklopem v popelu. Výtečné je



i vařené, na lešo, s přílohou vařené zeleniny z jehněčí polévky (brambory, mrkev, brokolice...). Na Krku Vám nabídnu „Bašćanske šurlice“ s jehněčím gulášem, na Cresu pak pečené jehněčí s přílohami.





JEDLÉ KAŠTANY

Jedním z přírodních bohatství přímořské oblasti při úpatí Učky nad Lovranem a Opatijí jsou bujně, středozemní lesy jedlých kaštanů, jejichž hrubé a sladké plody jsou známé jako lovranské či poljanské „maruni“. V tomto kraji lidé již odedávna roubovali a pěstovali stromy kaštanu, takže jejich plody jsou zaslouženě velmi drahé. Pečené nebo vařené kaštany (chorvatsky maruni) jsou velmi chutné a už dávno se používají v kulinářském umění, při přípravě omáček, piré,

sladkostí nebo také jako ohnivá přísada k pečinkám.

Na rozdíl od ořechů (vlašské, lískové, mandle), které jsou bohaté na tuky, obsahuje kaštan škrob. Kromě cukru obsahuje i bílkoviny, jen málo tuků a vitamíny C a B. To je i důvod, proč měly plody kaštanu velký význam ve stravě chudého obyvatelstva, které je mlelo a vyrábělo z něj mouku. Z takovéto sladké mouky už ve Francii, Itálii a ve Španělsku vyráběli chléb, vařili kaši a pekli koláče. Z důvodu dozrávání a sběru kaštanů se v průběhu října konají v Lovranu kaštanové dny, tzv. Marunada. Všechno se točí kolem kaštanů a z mnohých rohů se ozývají jejich pouliční prodejci.





SBÍRÁNÍ HUB

Pomalé procházky lesem od stromu ke stromu a od kroví k houští, vychutnávání přírody a podnebí, dýchání čerstvého a voňavého vzduchu, pozorné prohlížení stromů a půdy, to jsou základy houbaření. Klima, vegetace, lesy, louky, geografické podmínky a půda jsou zde ideální k růstu hub v teplé části roku. V lesích Gorského kotaru je jich velké množství, takže si



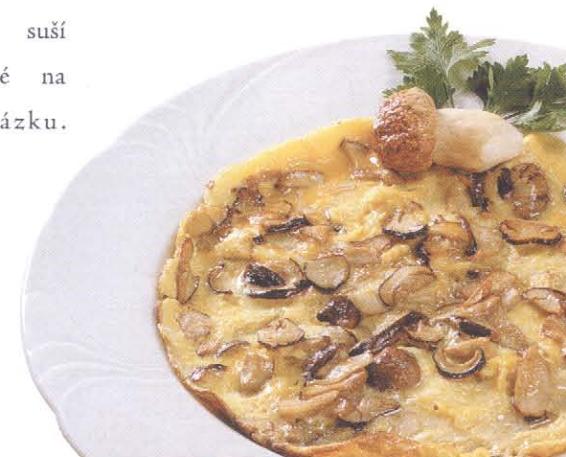
vždy můžete vybrat, na kterých si pochutnáte. Z mnoha druhů se jich podle místních znalců sbírá asi třicet. Některé jsou oblíbenější díky chuti, kvalitě, velikosti a výskytu.

Zvláště se cení jalovec (smrček), potom pozdní podzimní houby a dále lišky, ryzce, lošáky, bedly... Sbírá se dokonce i



rosolovitá červená houba, která se používá k přípravě sirupu. Houby se smaží nebo pečou, dělá se z nich guláš, dodávají se do jiných jídel k obohacení sytosti a aroma.

Houby se suší navlečené na provázku.



Konzervují se v oleji, ve slané vodě nebo se zamrazují. Zvláště chutné jsou houby připravené v octě, které se vedle kyselých paprik, okurek a cibulek servírují jako příloha. Hospodyňky a hospodáři často nabízejí i domácí recepty jako např. vejce s houbami a pršutem či těstoviny s houbovou omáčkou. Velmi ceněná jsou i vařená jídla se zvěřinou a houbami.



SLADKOVODNÍ REKORDMANI

V Gorském kotaru je hojnost vody. Je tu mnoho potoků, průřejí, řek, jezer, kaskád a vodopádů. Voda je průzračná, čistá a pitná. Ideální místo pro pstruhu, jelce, lipnjana a parmu. Při prameni Kupy jim dělají společnost říční raci, kteří se nazývají „frile“. Raci jsou také v jiných řekách a potocích. V jezerech plavou pstruzi, amuři, jelci, kapři a štíky. V mokřinách u jezer skáčou a kvákají žáby. Loví se ryby i žáby, některé z ryb vylovené z jezer Gorského

kotaru dosahují světových rekordů ve velikosti a váze.

Mnozí pstruzi dosahují velikosti přes metr.

Vysvětuje se to dobrou výživou, výbornými podmínkami a malým výlovem. I přes to jsou ryby často na talířích místních obyvatel a jejich hostů. Kvůli velmi zdravému okolí a čisté vodě, ve které žijí, jsou velmi chutní.

Připravují se klasickým způsobem, záleží na druhu, kvalitě a velikosti.

Nejčastěji se smaží, ale i vaří, pečou na ohni a připravuje se také



hustá rybí polévka (podobná přímořskému brodetu). Zvlášť chutná je pokud se k rybí míchanici (doporučuje se kapr kvůli tuku!) do polévky přidávají i říční raci, někdo dodává i žabí stehýnka. Legenda mluví o tom, že v dávných časech velmi chudí obyvatelé horské vesnice



Lokve zůstali

bez jídla. Vynálezaví lidé, kteří neměli jiné východisko, se začali živit tím, čeho byla hojnost – žábami! To je nasytilo a zachránilo a žabí stehýnka zůstala díky své chuti i nadále

na jídelníčcích obyvatel nejen Lokve.

Dnes jsou žabí stehýnka pro všechny gurmánským zájitek. Ve známení vzpomínky na tuto dávnou legendu se každý rok ná

konci dubna organizuje „Žabarská noc“. Žabí stehýnka se jedí nejčastěji smažená (ve strouhance nebo bez), ale v Lokvích to dělají zvláštním způsobem. Nejdříve našlehaří bílek, smíchají ho s nenašlehaným žloutkem a k tomu

přidají několik kapek oleje. Žabí stehýnka obalí v mouce a výše uvedené směsi a poté je smaží na oleji.

Nejlepší způsob, jak tvrdí místní hospodynky, je ten,

který používají ony samy při přípravě ve svých domovech pro své rodiny: žabí stehýnka se dusí s hlemýždi a houbami a servírují s goranským bramborem, těstovinami či kukuřičnou kaší a salátem z čekanky, brambor, slaniny a natvrdo uvařených vajec.



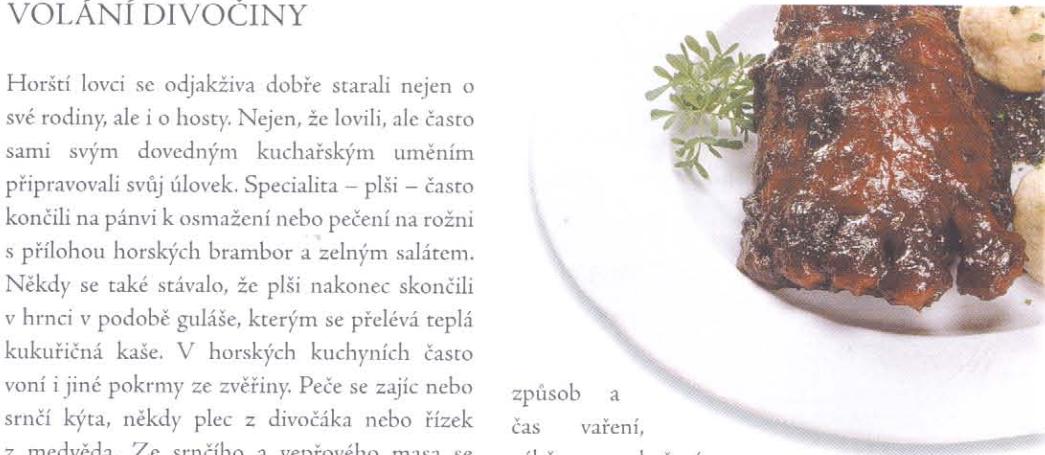
VOLÁNÍ DIVOČINY

Horští lovci se odjakživa dobře starali nejen o své rodiny, ale i o hosty. Nejen, že lovili, ale často sami svým dovedným kuchařským uměním připravovali svůj úlovek. Specialita – plši – často končili na páničce k osmažení nebo pečení na rožni s přílohou horských brambor a zelným salátem. Někdy se také stávalo, že plši nakonec skončili v hrnci v podobě guláše, kterým se přelévá teplá kukuřičná kaše. V horských kuchyních často voní i jiné pokrmy ze zvěřiny. Peče se zajíc nebo srnčí kýta, někdy plec z divočáka nebo řízek z medvěda. Ze srnčího a vepřového masa se připravují guláše, které se servírují s domácimi valjuškami a brusinkami. Do omáčky by se kvůli lepší chuti měly přidat sušené borůvky a slívky. Zvláštní pozornost je věnována přípravě medvědích tlap jako vzácné a výborné lahůdky: způsob a čas naložení,



způsob a
čas vaření,
výběr koření,
přílohy...

Medvědí tlapa na sebe díky své chuti vždy přitahuje zaslouženou pozornost... I předkrmky horských pokrmů obsahují „volání divočiny“. Aby bylo čekání na



hlavní chod lehčí, často se servíruje jelení, vepřový nebo medvědí prsut a aromatické salámy připravené ze zvěřiny. Když k tomu místní hospodyně přidají ještě domácí chléb nebo pogača tak se k hlavnímu jídlu možná ani nedostanete. Aby k

tomu nedošlo, musíte mít při ruce domácí rakiji – jablkovici nebo hruškovici, anebo tu nejlepší – brinjevac – borůvkovici! Takže pokud úspěšně zvládnete předkrmky i hlavní chod a Vaše společnost nebude mít dost, hospodyně Vás může často překvapit ještě také pečenými klobásami, česnekovými klobásami a jelity s přílohou kyselého zelí a vařených brambor. Jak vidíte, je mnoho způsobů přípravy jídel ze zvěřiny. Připravují se nejrůznější kořeněné marinády a výborně chutnají také omáčky z pečlivě vybraných kombinací horských hub.

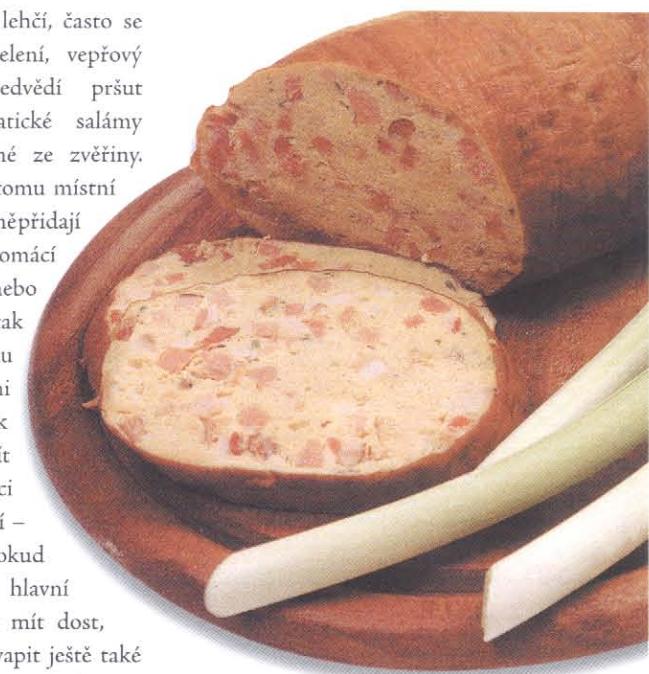
Velikonocní žaludek



O Velikonocích se v Gorském kotaru připravuje jedinečná specialita – vařený vepřový žaludek plněný nádivkou z chleba (bez kůrky), vajec, šunky, sušené slaniny, cibule, petržele, aromatického koření a tajemství jednotlivých hospodyn.

Vytvořen ve tvaru tlusté klobásy se žaludek krájí na plátky a servíruje s mladou cibulkou a šunkou. K takto připravenému žaludku se pije víno, ale lepší volbou bude asi domácí jablkovice nebo hruškovice. Anebo ještě lepší brinjevac, rakije z borůvek.

Veselé Velikonoce!



SLADKÁ TAJEMSTVÍ



Historie, jak chorvatská tak i kvarnerská, byla skoupá na sladkosti! Mistrů cukrářů bylo málo a kvůli tomu byli velmi cenění. Gotické, barokní a renesanční období oslavovalo své maître de plaisir, „šéfy požitku“ slasti a zábavy a organizovalo bankety, na které se z cukru vyráběly vítězné sloupy, kolosea, pyramidy a hrady...

Vyrábějíc zázraky z cukru a sladkostí dávali prostor své kreativitě a fantazii, jako např. té



dorazily tyto laskominky z klášterních kuchyní a misionářských cest. I dnes se považuje za nejlepší laskominku kvarnerského regionu dort z Rabu, který podle ještě stále tajného receptu vyrábějí jeptišky. Existoval i druhý, chudší původ

v dortu „Frankopani“, který se patrně nazývá po Frankopanech – chorvatské šlechtě. Jezuita Juraj Habdelić brojil z kazatelny proti benátským sladkostem a jedlících, kteří celý svůj majetek promrhají kvůli prestiži a požadavkům žaludku! Stejně jako většina nejchutnějších, pokušení vyvolávajících sladkostí,



výroby sladkostí. Všechno začalo každodenním chlebem, v tomto případě bílým a sladkým, vytaurovaným do tvaru prstenu nebo kroužku. Nazýval se bašket nebo baškotina, obyvatelé ostrovů a přímoří ho namáčeli do sladkého vína a sladili. Bašket může poděkovat svému zrození chorvatské námořní tradici. Manželky námořníků připravovaly

bašket na



život velikými lovanskými třešněmi a také mnohými druhy sladkostí vyrobených z kaštanů. Vyplatí se dorazit v říjnu na známý kaštanový festival „Marunada“. V Gorském kotaru kraluje kynuté těsto. Místní hospodyně ho nazývají povatica a je v něm schována tvarohová náplň s jablinky či ořechy, podle každého gusta. Dále zde najdete mnoho sladkostí s lesním ovocem nebo jednoduše ovocné saláty a poháry z lesních jahod, borůvek, malin, ostružin, brusinek...

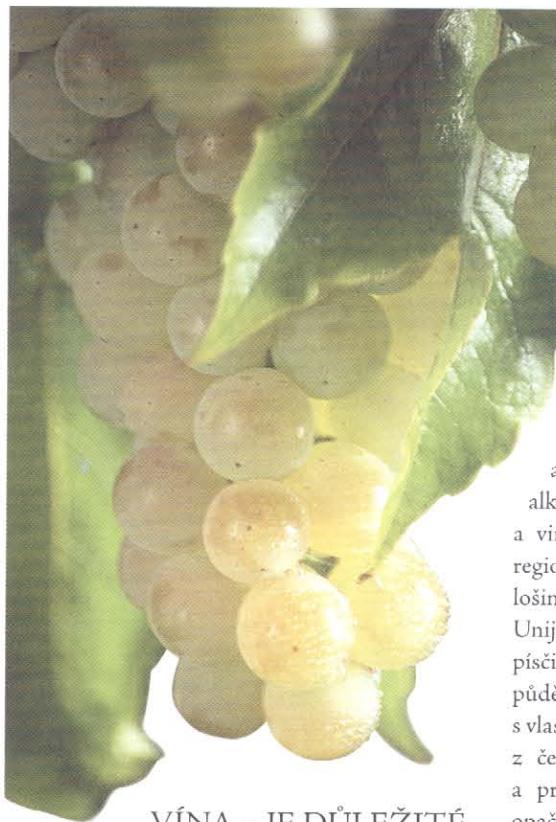
dlouhé
playby

svých mužů. Bašket se

nekazil a uchovával se v podpalubí v sudech či navlečený na provázku. Ještě dnes se na některých místech (Bakar) bašket peče a symbolizuje chléb, sladkost a slavnost. Milovníci laskominek se nemusejí bát.

V přímoří mohou chroupat sladké sušenky s mandlemi, smokvenjak ze sušených fíků a ořechů s kapkou lozovači, presnac z čerstvého ovčího tvarohu neboli skuty, mohou si osladit





VÍNA – JE DŮLEŽITÉ VĚDĚT ČÍM CO ZAPÍT

Láska a kultura, motlitba a kletba, život a poučení, mýtus – to všechno je víno! Zbytečným by byl tento krátký gastro-průvodce bez chutné, čisté a opojné kapky proslulého kraje vinohradů, který už v minulosti hasil žíznivá hrdla sedláků, návštěvníků, panovníků a šlechty... V závislosti na jídle a chuti, respektive na okolnostech a společnosti, si vyberte i Vy bílé víno z autochtonních druhů: žlahtina, draganela, maraština (krizol), malvazija, muškát, brajkovac, belina... Pokud si Vaše jídlo či nálada žádají vína červeného, zkuste plavac, suščan, golubinac, teran, magrovin, jakuc, suščan, troščinu...

Mnoho lidí hodnotí žlahtinu jako jedno z nejlepších vín, někteří ho dokonce považují za

nejlepší víno celého středomořského regionu. Skvěle se hodí ke všem gastronomickým specialitám, zvláště bílé rybě, mušlím, rakům a lehčím masitým pokrmům. Každopádně je to nejznámější a nejváženější druh vína v regionu a pěstuje se na území Krku a Vinodolu. Velký výskyt této značky se nachází okolo města Vrbnik na ostrově Rabu. Její jméno pochází ze slovanského slova „žlahten“, což znamená ušlechtilý.

Je suché a má souměrnou a saténovou chuť. Má křišťálově jasnou, žlutě nazelenalou něžnou barvu a velmi výrazné znamenité

aroma. Je to milé a „živé“ víno s obsahem alkoholu 11 – 11,5 %. V blízkosti krčského a vinodolského území se víno pěstuje také v regionech opatijsko-crikveničském, ceském a lošinjském, kam patří i menší ostrovy (Susak, Unije, Ilovik a Srakane). Zvláště zajímavý je písčitý ostrov Susak, který se stal díky specifické půdě a podnebí svým vlastním vinným regionem s vlastními autochtonními druhy. Nejznámějšími z červených vín jsou suščan, trojččina, susac a prosac, mezi bílými pak draganela, krizol, opačevina, susac, muškát, belunič, bela ruža, belina a pleskunaca. Dnes se nejvíce pěstují a vyžadují komerční, ale kvalitní muškát, cabernet, sauvignon a trojččina.

Opravdovým zážitkem u prostřeného stolu je sladění jídla a pití, respektive vína. Existují všeobecná pravidla výběru vín při jídle: od lehčích k těžším, od chladnějších k méně chladným, od mladších ke starším, od světlejších k tmavším... Zde jsou naše tři rady:

- Pokud jste již v kvadranském regionu tak pijte domácí vína, protože se nejlépe hodí k domácím pokrmům!
- Pokud si nevíte rady čeho se napít, obratěte se o radu na místní hospodyně a hospodáře. Toto je kraj znalců dobrého vína!
- Jednoduše si vyberte víno, o kterém si myslíte, že Vám nejvíce vyhovuje.



NA SHLEDANOU!

Ryby a mořské plody, ovce a kozy, hrozny a víno, bobkový list, rozmarýn a další koření, fiky a olivy, jídla vařená i z roštu, domácí i volně rostoucí zelenina, chřest a rajčata, lozovačka a travarica jsou charakteristickými znaky středomořské kuchyně.

V tomto regionu bylo centrem každého domu ohniště či krb, komín. V něm by se pod železným poklopem pekl chléb, mladé jehněčí či kůzlecí maso a v kotlíku nad ohněm by se vařila všechna ostatní jídla - palenta, ryba, maso, těstoviny nebo polévka. I pršut a sýr by se sušily nad ohněm – tak, aby se o ně lehce otřel dým. Na slunci a ve větru by se sušily chobotnice, sýr a ryby by se nakládaly do soli... Někde by sýr a rybu naložili do olivového oleje a tím by je konzervovali. Olivy by zvýšily svou trvanlivost naložené v solném nálevu nebo zapečené v troubě po namočení v moři. Tohle všechno by měl každý dům a ani jeden dům by nebyl myslitelný bez konoby, chladného místa na víno, potravin či osvěžení.

Geografické a klimatické okolnosti a podmínky umístily kontinentální kuchyni na dotek od středozemní. V pozadí vysokých kopců jen několik kilometrů od moře se v létě připravovaly lehké zeleninové pokrmy, sušené maso, slanina, zvěřina a mléčné výrobky. V zimě se připravovaly těžší jídla s hrachem, bramborem, kyselým zelím a suchým masem. Kukuričná kaše s mlékem či gulášem a těstoviny se jedly během celého roku. Zvěřina, sladkovodní ryby a houby jsou oblíbené v kontinentální, zvláště horské kuchyni. Velmi zajímavá jsou lovecká a „pastýřská“ jídla uvařená v jednom hrnci.

Pokud se tedy vydáte do kvarnerského regionu, nevynechejte sýr ani z ostrovů ani z hor (škripavac), ani pršut, zelené a černé olivy, jehněčí zpod železného poklopu nebo z rožně, salát z chobotnic, smažené žáby, proslulé rášky, chřest, houby, šurlice, njoky, třešně, borůvky, kaštany, lesní jahody, nebo povatice a fritule.

Nenechte si ujít ani brinjevac, travaricu, trojščinu a žlahtinu.

Pokud se Vám to nepovede letos, na shledanou příští rok!



VYDAVATEL

Turistického sdružení Kvarnerského regionu, Opatija

ZA VYDAVATELE

mr. sc. Gordana Medved

REDAKČNÍ RADA

Kazimir Janjić - šéfredaktor, Velimir Piškulić, Luka Denona, Marinko Jakovljević, Sanja Trajkov, Kristijan Staničić, Vlado Miš, Anton Bolonić, Vinko Mičetić

REDAKCE

Franko Lukež, mr.sc. Gordana Medved

VYDAVATEL

Petko, d.o.o., Pula

KONCEPT A TEXT

Franko Lukež

FOTOGRAFIE

Rino Gropuzzo (1), Alfio Klarić (3), Davor Marjanović (44)

DESIGN

Alfio Klarić

ODBORNÁ KONZULTACE

Nikola Jurić, Marinko Kauzlaric

GRAFICKÁ PŘÍPRAVA

Comgraf d.o.o. Umag

TISK

Tipomat d.o.o., Staro Čiće.

Opatija 2008.



TURISTICKÉ SDRUŽENÍ KVARNERSKÉHO REGIONU

HR - 51410 OPATIJA, Nikole Tesle 2, tel.: +385 51 272 988, +385 51 272 665 fax: +385 51 272 909
www.kvarner.hr wap.kvarner.hr e-mail: kvarner@kvarner.hr

Kvarner info - Brána Jadranu, tel.: +385 51 623 333, +385 51 628 888, fax: +385 51 623 334 e-mail: info@kvarner.hr