

Pojednání o peruánské gastronomii a stravování

Zdroj: <http://peru.svetadily.cz/clanky/Peruanska-kuchyne-je-libo-morceci-stehynko>

Nejdůležitějším jídlem dne je v Peru oběd. Snídaně je minimální a večere se podává pozdě večer.

Peruánská jídla jsou hodně kořeněná a podávají se s velkým množstvím různě zpracované zeleniny. Jejich příprava je založena na domácích zdrojích. K nejdůležitějším rostlinným surovinám patří brambory, kukuřice a chilli, které ostatně z této oblasti pocházejí. V mase se peruánská kuchyně zaměřuje hlavně na ryby a drůbež, v menší míře se můžete setkat s hovězím nebo lamím masem. Vepřové se sice prodává na trhu, ale na talíři se s ním jen tak nesečkáte. Morče, zvané **cuy**, je pro Peruánce slavnostním jídlem, které si dopřávají jen výjimečně.

Rostlinné suroviny

Brambory

Peru, konkrétně hornatá oblast okolo jezera **Titicaca**, je považována za domovinu brambor. Peruánci údajně rozlišují až 5 tisíc druhů této plodiny (velké, malé, kulaté i válečkovité, barvy hnědé, růžové, okrové, žluté i fialové), a pěstují je opravdu ve velkém. Přesto v restauraci mnohem častěji než brambor nabízí rýži. Jako přílohu k masu pak dávají kombinaci obojího, ve většině případů však jen jeden brambor. Příloha bývá zásadně zcela suchá, bez jakékoliv šťávy. Když si požádáte, aby vám místo rýže raději dali více brambor, přinesou vám hranolky :-). Jsou sice domácí, ale většinou smažené na přepáleném oleji.

Kukuřice

Kukuřice (choclo) je základem peruánského jídelníčku a nezbytnou součástí mnoha pokrmů. Pouliční stánkaři prodávají kukuřici klasicky vařenou a posolenou, pečenou v klasu, nebo dušenou s máslem a sýrem **queso fresco (choclo con queso)**.

Humitas: předem připravená kaše se zabalí do kukuřičných listů a uvaří ve vodě. Náplň se připravuje buď pikantní (čerstvá kukuřice se sádlem, solí a sýrem **queso fresco**, někdy se přidává anýz), nebo ve sladké variantě (čerstvá kukuřice se sádlem, cukrem, skořicí a rozinkami).



Quinoa

Quinoa, rýže s ocáskem, nebo také **mateřské zrn**, je zajímavá, nenáročná a odolná vysokohorská plodina, kterou již od nepaměti konzumují obyvatelé **And**. Má vysokou nutriční hodnotu, je snadno stravitelná, neobsahuje lepek a vyniká jemnou, lehce oříškovou chutí. V Peru se z ní připravují polévky, ale také kaše **quinua atamalada**.



Avas

Avas jsou světlezelené fazolky, které svou chutí připomínají hrášek. Peruánci je dávají do polévek, nebo je osmaží, osolí a pojídají asi jako my chipsy nebo oříšky.

Chilli

Rocoto relleno, pečený lusk chilli papriky, plněný kořeněným orestovaným mletým hovězím a na tvrdo uvařeným vejcem, na vrchu ještě překrytý taveným sýrem, je jídlo původem z **Arequipy**, ale připraví vám ho téměř všude. Základní surovinou je pálivá paprika **capsicum pubescens**, která je v syrovém stavu desetkrát pálivější než **jalapeño**, během pečení ale ztrácí svou sílu.



Avokádo

Causa je za studena podávaná směs vrstev nakrájených brambor a avokáda. Může být doplněna i vrstvou masa, tuňáka nebo vejcem na tvrdo. Na obrázku **causa rellena con pollo**:



Palta rellena: půlka avokáda se naplní směsí cibule, rajčat, vajec, kuřecího masa (případně tuňáka) a majonézy. Jde o velmi chutnou a osvěžující svačinku.

Rajčata

Tomate con queso jsou rajčata nakrájená na plátky a přelitá teplou sýrovou omáčkou.

Mochyně peruánská

Tato rostlina s domorodým názvem **aguaymanto** rovněž pochází z **And**. Její plody se konzumují nejčastěji čerstvé, ale připravují se z nich i džemy, omáčky a kompoty. Po usušení pak připomínají načervenalé rozinky.



Pepíno

Další původní peruánská plodina, kterou Indiáni nazývají **cachuma**. Její plody se jí buď čerstvé, nebo se z nich vyrábí džem.



Fíky

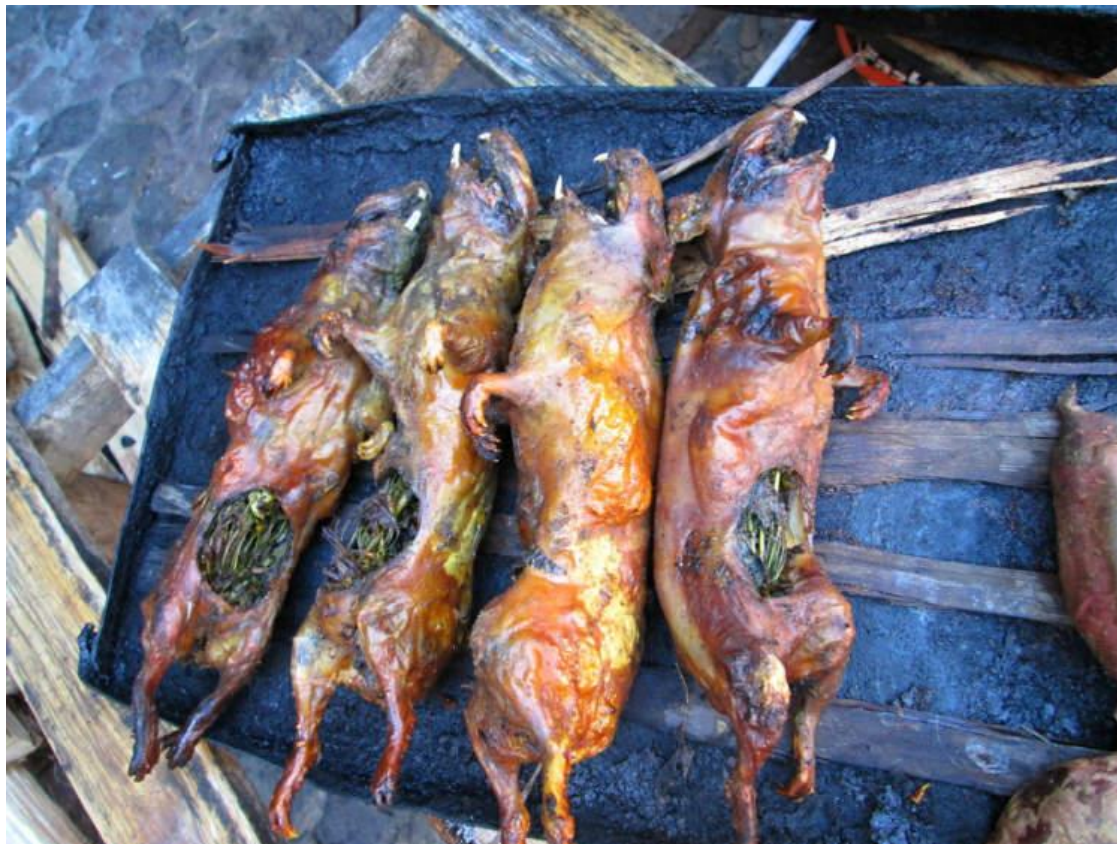
Terrina de higos je dezert z nakrájených fíků, které se naskládají do misky s celofánem, zabalí, zatíží třeba plechovkou a umístí na noc do lednice.



Masné suroviny

Maso z morčat

Cuy vám připraví v některé ze specializovaných **cuyerií**, ale objednat si např. pečené **cuy al horno** v nějaké turistické destinaci není vůbec laciná záležitost. Ceny začínají na 55 SOL, tj. přes 400 Kč.



Kuřecí maso

Úplně nejčastěji Peruánci pojídají kuře. Připravují ho buď pečené (**pollo asado**), smažené na pánvi jako přírodní řízek, většinou prsa (**pollo a la plancha**), nebo na grilu (**pollo a la brasa**). Další variantou je kuřecí směs **aji de gallina**, kuřecí nudličky naložené do delikátní omáčky ze žlutých, nepříliš pálivých papriček:



Lamí maso

Bistek de llama, lamí steak, chutná výtečně:



Hovězí maso

K nejoblíbenějším masitým pokrmům patří **lomo saltado**, což je hovězí steak, připravovaný na česneku, cibuli, rajčatech a někdy i chilli.

Anticuchos je peruánský masový špíz. Ten samozřejmě může být vyroben z jakéhokoli masa, ale nejtradičnější a nejchutnější variantou je **anticuchos de corazón** z hovězího srdce, jako vzpomínka na doby, kdy si španělští dobyvatelé z každého býka zabrali maso, a svým otrokům ponechali jen orgány:



Pachamanca je tradiční peruánské jídlo. Maso (kuřecí, lamí, skopové...) se nejprve marinuje v kořeněné omáče a poté společně s brambory, kukuřicí a chilli opeče na horkých kamenech speciální zemi pece **huatia**.



Ryby a plody moře

Peruánským národním jídelm jsou **ceviche**. Nakrájené syrové maso z chilského mořského okouna (**ceviche de corvina**), nebo z chobotnic (**ceviche de pulpo**), se nejprve marinuje v limetkové šťávě a chilli papričkách, poté se přidá cibule s kukuřicí a pokrm se podává se studenými bramborami. Jelikož jsou **ceviche** připravovány z mořských surovin vylovených časně ráno, nedoporučuje se je konzumovat v pozdních odpoledních hodinách. Proto po 17:00 již v **Limě** nenajdete jedinou otevřenou **cevicherii**.



Pstruh (trucha) je nejčastější a také nejlevnější rybou v Peru. Je připravován převážně jako **trucha a la plancha**, tedy smažený na přírodní způsob.

Peruánské polévky

Nejlepší jsou polévky **sopa de casa** (co dům dal). Jsou plné zeleniny (**kukuřice**, mrkev, **avas**), nechybí ani **quinoa** na zahuštění, a při troše štěstí najdete v talíři i slepičí pařátek :-).



Sopa criolla je lehce kořeněná nudlová polévka s hovězím, vejci, mlékem a zeleninou, zeleninová polévka se nazývá **sopa de verduras**.

Další skupinou polévek jsou tzv. krémy (**cremas**), můžete si dopřát třeba špenátovou, chřestovou či žampionovou krémovou polévku.

Peruánské dezerty

<http://www.limaeasy.com/peruvian-food-guide/typical-desserts>

Piškotový dort **tres leches** se po upečení položí do sirupu připraveného smícháním sušeného, sladkého kondenzovaného a normálního mléka, popř. smetany:



Peruánské koblihy **picarones** vynalezli afričtí otroci, kteří nedostupné suroviny (obilná mouka, cukr) nahradili z místních zdrojů (dýňové těsto, třtinový sirup **chancaca**).



Tarta de limon je extrémně sladký dort. Před pečením se na tenký základ těsta nanese limetkový pudinkový krém a navrch se přidá silná vrstva sněhového těsta.



Crema volteada je piškotový dort, ponořený do karamelové omáčky, připravené z čerstvého mléka, vajíček, cukru a špetky vanilky, **torta de chocolate** je kakaový dort s čokoládovou polevou.



Mazamorra morada je typickým dezertem města **Limy**. Do želé, vyráběného z unikátní tmavě fialové kukuřice, se přidávají různé druhy čerstvého i sušeného ovoce. **Suspiro a la limeña** je dalším klasickým limským dezertem. Vlastně je to jen sladký karamel **manjar blanco**, pokrytý vrstvou sněhového krému.



Arroz con leche je peruánskou verzí rýžového pudinku. Připravuje se z rýže, sušeného a slazeného kondenzovaného mléka.

Panqueques con manjar blanco jsou peruánské palačinky, plněné sladkým karamel **manjar blanco**.

Roláda **pionono** je piškotový dort, **alfajores** jsou dvě křehké sušenky, obojí plněno sladkým karamellem **manjar blanco** (*dulce de leche*).



„Pražené mléko“ **leche asada** je starý peruánský recept. V míse se nejprve důkladně ušlehá několik vajec, poté se v ní za stálého šlehání rozpustí cukr. Přimíchá se mléko a nakonec vanilka. Do předehřáté trouby se umístí nádoba, do které se postaví varné sklenice naplněné mléčným krémem. Do nádoby se dolévá vařící voda tak, aby sahala asi do poloviny výšky sklenic. Peče se 30 až 60 minut, příprava se ukončí po kontrole pomocí dřevěné špejle. Dezert hotový, pokud na dřevě neulpívá žádný krém. Podává se samozřejmě vychlazený.



Turrón de Doña Pepa se tradičně připravoval u příležitosti náboženských slavností. Vrstvy anýzového těsta jsou proloženy třtinovým sirupem **chancaca**, povrch zákusku je ozdoben karamelkami a bonbónky.

Chocotejas je tradiční cukrovinka původem z regionu **Ica**. Jsou to čokoládové bonbony, plněné směsí karamelu **manjar blanco** s pekanovými ořechy nebo kandovaným ovocem (limetkami atp.).



Stravování v Peru

Tržnice a pouliční prodej

Nejlevněji se v Peru najíte, pokud budete nakupovat na ulicích a tržištích. Musíte si však ohlídat, zda je nabízené jídlo teplé a čerstvě připravené. Většina jídla z ulice však prý svým vzhledem od konzumace odrazuje.

Restaurace a chifas

Levně se najíte v **chifas** (čínské restaurace), kde objednání pokrmu vyjde na cca 2 USD.

Ve středně drahých restauracích se ceny jídel pohybují v rozmezí 4 až 10 USD.

Restaurace v Limě a Cuzcu, doporučené českými weby

V Limě najdete cca 220 000 restaurací, kaváren a džus barů. Pouze cca 800 z nich (1.2%) splňuje podmínky pro udělení loga “**Restaurante Saludable**”, což je program, který monitoruje čistotu a zdravotní nezávadnost limských podniků.

Restaurant Amull`s Wraps

Adresa: **Jiron Ucayali 135, Cercado Lima** (v uličce kolmé k **Plaza Mayor** proti prezidentskému paláci)

Připravuje **ceviche** a má vždy chlazené pivo.

Restaurant Acclahuasy

Adresa: **Ancash 400**, Lima

Rodinná, příjemná restaurace.

Restaurant El Cordano

Adresa: **Ancash 202**, Lima

Restaurace s typickými peruánskými pokrmy.

Restaurant El Rincón Gaucho

Adresa: **Armendariz 289**, Lima

Restaurant El Señorío de Sulco

Adresa: **Malecón Cisneros 1470**, Lima

Restaurant Kun Fa

Adresa: **San Martín 459**, Lima

Čínské a peruánské jídlo.

Restaurant Machu Picchu

Adresa: **Ancash 312**, Lima

Levná a dobrá restaurace

Restaurant El Paitini

Adresa: **Plaza de Armas**, Cuzco

Typické peruánské pokrmy.