

MEZINÁRODNÍ KUCHYNĚ V NAŠÍ ŠKOLNÍ JÍDELNĚ

Naše školní jídelna připravila pro své strážníky v letošním školním roce projekt Dny mezinárodní kuchyně. Strážníci mohou poznat a ochutnat jídla, která se vaří v některých zemích světa. Pro měsíc BŘEZEN jsme vybrali kuchyni **FINSKOU.**



Jídelníček ve středu 21. 3. 2018:

Finská hovězí polévka se zeleninou - Suomalaista naudanlihaa ja vihanneksia

Rybí filé po finsku - Kalafileet suomalaisen jälkeen

Bramborová kaše - perunamuhvi

mléko, nápoj - maito, juoma

hyvä maku – dobrou chuť

Finská kuchyně



[Poronkärstys - laponský pokrm ze sobího masa](#)

Finská kuchyně má mnoho společných prvků s kuchyněmi zemí, k nimž Finsko nějakou dobu patřilo, tedy s kuchyněmi Švédska a Ruska, má ale i řadu vlastních specifik. K základním potravinám patří **maso** a **ryby, brambory, zelenina** (např. kapusta či tuřín), **houby** a bohatství ovocných plodů, jako jsou **brusinky, borůvky, ostružiník moruška**, maliny, ostružiny, lesní jahody nebo rakytník. Běžné jsou domácí džusy a marmelády z těchto plodů. Často se používají **celozrné produkty** (žito, ječmen, oves), oblíbené je **mléko a podmáslí**. Při snídani se na stolech běžně objevuje pořádná porce **kaše** (puuro) podávaná s mlékem, cukrem a máslem nebo kiisselem, hodně se konzumuje i müsli a cereálie. I po vstupu Finska do Evropské unie (1995) je jídlo v zemi oproti zbytku Evropy relativně drahé.

Z masa se nejvíce konzumuje vepřového, hovězího, kuřecího a jehněčího. Zhruba **třetina masa se sní ve formě klobás (makkara)**, jejichž základem je většinou vepřové maso. Opékání makkary na ohni v přírodě patří k národním vášním a vynikající je i finská hořčice (sinappi). Finové mají také dlouhou tradici v lovu a rybolovu, takže se na jejich talíř dostává i maso **soba** (i v restauracích), **losa** (spíš v domácnostech), zajíce, kachny či tetřeva. Běžné jsou pochopitelně i **rybí polévky**.



[Graavilohi - syrové lososí maso s koprem a citrónovou šťavou](#)

Přístup k Baltskému moři a tisíce jezer umožňují široké využívání ryb. Prim hraje **losos**, např. ve formě studeného uzeného plátku (lox), který se obvykle dává na bagel se smetanovým sýrem, rajčetem, cibulí a kapary. Nebo se podává v podobě syrového lososího masa s koprem a citrónovou šťavou (graavilohi, švéd. gravlax). Běžným předkrmem je uzený nebo nakládaný **slaneček**. I další ryby se ve Finsku s oblibou udí (candát, štika, okoun...). Za zmínku stojí i síh a z jeho jiker připravený kaviár, tresky, marény, úhoři a také **raci**.



[Nejpopulárnější finský chléb je tmavý žitný chléb ruislepä](#)

Finský chléb je základem finské kuchyně, podává se téměř ke každému jídlu. Vyrábí se z různých druhů obilí jako ječmen, oves, žito či pšenice. Nejpopulárnější je ale jednoznačně **ruislepä**, tmavý nakyslý žitný chléb s vysokým obsahem vlákniny. Finský žitný chléb není tak vlhký jako německý a není ani sladký jako ve Švédsku. Existuje i řada druhů plochých chlebů (**rieska**). Běžný je **näkkileipä**, u nás známější pod německým názvem knäckebrot, tenký křupavý krekr z žitné mouky.

Finská jídla a produkty



[Karjalanpiirakka - jídlo příbuzné ruským pirožkům běžné v celém Finsku](#)

Karjalanpiirakka (karelský piroh) – je jídlo příbuzné ruským pirožkům pocházející z regionu Karélie, ale dnes běžné v celém Finsku. Na rozdíl od pirožků je ale oválné těsto otevřené. Je plněné směsí z rozmačkaných brambor a rýže a podává se s rozsekaným vajíčkem natvrdo a s máslem.



[Hernekeitto - sytá hrachová polévka se běžně konzumuje ve čtvrtek](#)

Hernekeitto - sytá **hrachová polévka** oblíbená ve Švédsku i Finsku. Obvykle se konzumuje ve čtvrtek, kdy ji také nabízejí levnější restaurace po celé zemi (tento zvyk zřejmě pochází z předreformačních časů, kdy se jedla v rámci přípravy na páteční půst). Polévku doplňuje vepřové maso, hořčice a žitný chléb. Po hrachové polévce se jedí palačinky. Ve Finsku i Švédsku trvá tradice podávání hrachové polévky a palačinek každý čtvrtek dokonce v armádě (už od druhé světové války), rozšířené je toto jídlo i ve školních jídelnách.



[Lihapiirakka - masový koláč ze stejného těsta, jaké se používá na koblihy](#)

Lihapiirakka – běžné jídlo prodávané ve Finsku v supermarketech, ale také jako teplé jídlo ve stáncích na ulici. Jde o masový koláč ze stejného těsta, jaké se používá na koblihy, smaženého v oleji. Obsahuje směs mletého masa a rýže a konzumuje se s kečupem či hořčicí.

Zákusky a sladkosti



[Pulla - těstovinový bochánek ochucený kardamonem](#)

Pulla – těstovinový bochánek (závitek) ochucený kardamonem a někdy rozinkami či plátky mandlí. Pulla se běžně jí ke kávě.



[Munkki - sladká kobliha s moruškovou marmeládou](#)

Munkki – sladká kobliha s moruškovou marmeládou, případně vanilkovou omáčkou, obalovaná v cukru.



[Rönttönen - otevřený koláč s náplní z bramborové kaše a brusinek](#)

Rönttönen – otevřený koláč s náplní z bramborové kaše a brusinek. Často se podává ke kávě.