

LONG TRAN



THUY NGUYEN



2.
ROZŠÍŘENÉ
VYDÁNÍ

VÍČ NEŽ JEN VIETNAMSKÁ KUCHAŘKA



Víc než jen vietnamská kuchařka

Vyšlo také v tištěné verzi

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



Long Tran

Víc než jen vietnamská kuchařka – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS  **MEDIA**



VÍC NEŽ JEN VIETNAMSKÁ KUCHAŘKA

Long Tran

Víc než jen vietnamská kuchařka

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2022 ve společnosti Albatros Media a.s. se sídlem 5. května 22, Praha 4.

Číslo publikace 39 362.

Fotografie strana 150 – Le Huan

Fotografie strana 153 – Michaela Cichrová

Jazyková korektura: Jana Vrzalíková, Marie Fišerová

Odpovědný redaktor: Roman Bureš

Technický redaktor: Radek Střecha

Sazba a obálka: Roman Horák

Dotisk 3. vydání, 2022

www.cpress.cz

e-shop: www.albatrosmedia.cz

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.



© ZaseRýže, 2021

E-book konverze © GDTP Studio Albatros Media, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-264-4132-8

ISBN e-knihy 978-80-264-3777-2 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Obsah

Úvod	5	Bánh tráng nướng: vietnamská pizza	89
Proč se pouštět do vietnamské kuchyně?	7	Bánh xèo: vietnamská syčící placka	91
Výjimečnost vietnamské kuchyně		Bột chiên: omeleta s „rýžovými knedlíky“	93
aneb 5 elementů Wu-Xing	8	Chả lá lốt: vepřové karbanátky v listu	
Ingredience, které ve vietnamské kuchyni často potkáte	11	divokého betelu	97
Způsob nakupování a uchovávání ingrediencí	13	Nem cuốn/Gỏi cuốn: nesmažené rolky	99
Kde nakoupit asijské suroviny?	17	Cá kho tộ: ryba na karamelizovaném cukru	101
Základní způsoby přípravy jídel aneb primární recepty	18	Cháo gà ngải cứu: rýžová kaše z kuřecího vývaru s pelyňkem černobýlem	103
Sever ≈ Miền Bắc	31	Cơm tấm sườn bì trứng: rýže tams kotletou, kůží a vejci	104
Bún bò nam bộ: salát s hovězím masem připravený jižanským způsobem	33	Naše srdcovky	109
Bún thang: polévka bún s různými surovinami	35	Bánh cuốn: rýžové „palačinky“ plněné masovou směsí	110
Bún chả: vietnamský karamelizovaný bůček	37	Bún riêu cua: krabí polévka	112
Bánh khúc: koláč z lepkavé rýže a listů protěže plněný mungo fazolí	39	Miến gà: kuřecí polévka se skleněnými nudlemi miến	115
Chả cá Lã Vọng: smažená ryba po vietnamsku	41	Thịt kho tàu: karamelizovaný bůček	117
Nem rán: smažené závitky	45	Thịt quay giòn bì: křupavý pečený bůček	119
Bò sốt vang: hovězí na víně	47	Trùng trục hấp sả: dušené slávky s citronovou trávou	121
Cháo sườn với quẩy và ruốc: rýžová kaše z hovězích kostí	49	Rodinná večere	123
Sườn xào chua ngọt: žebírka na sladkokyselou	51	Đậu phụ sốt cà chua: tofu v rajčatové omáčce	125
Phở bò: hovězí polévka s nudlemi phở	53	Rau cải xào tỏi: restovaný pak Choi	127
Střed ≈ Miền Trung	57	Thịt rang chấy cạnh: bůček smažený až „na doraz“	129
Bánh bèo: babelkové koláčky	58	Tôm rang: restované krevety	131
Bánh bột lọc: tapiokové knedlíčky plněné krevetami a bůčkem	61	Nhậu („párty“ nebo „snacks“)	133
Bánh thuẫn: vietnamský sváteční koláč	63	Cá cơm chiên giòn: obalené grundle	135
Chè hạt sen long nhãn: dezert z lotosových semínek a longanu	65	Ếch xào sả ớt: orestovaná žába na chilli a citronové trávě	137
Bún bò Huế: bún se třemi druhy masa	66	Nem tai: prasečí ouška obalená mletou rýží	139
Bún cá: rybí polévka	71	Rau xào: restovaná zelenina	141
Cao lầu: nudle „na horním patře“	72	Bylinky, zelenina, houby a brambory, bez kterých by to nebylo ono	142
Cơm gà Hội An: rýže uvařená v kuřecím vývaru	75	Kde zažít vietnamskou kulturu v ČR?	150
Mì xíu: vaječné nudle s masem po vietnamsku	77	Cestování aneb Vietnam na vlastní kůži	154
Nem lụi: vepřo-krevetové karbanátky napíchané na citronové trávě	79	Slovníček pojmů	162
Jih ≈ Miền Nam	83	Kde působí tým Zaseryže? Co dělají?	168
Bánh khoai lang: batátové koláčky	85		
Bánh mì thịt nướng: vietnamská bageta s grilovaným vepřovým masem	87		



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

Úvod

Milí čtenáři, milé čtenářky,

jsme druhá generace Vietnamců žijících v České republice. Někteří z nás mají k Vietnamu blíže, jiní ho znají jen z vyprávění rodičů. My jsme měli to štěstí, že naše dětství bylo s Vietnamem hodně provázáno. Odjakživa jsme milovali, jak naše maminky a babičky připravují různé pokrmy. S každou krmí se pojily příběhy a jídla mohla v různých částech Vietnamu nabývat odlišných jmen a chutí. Na následujících stránkách najdete náš pohled na vietnamskou gastronomii, jak ji známe my, naše matky a babičky.

V druhém, rozšířeném vydání jsme zachovali koncept poznávání Vietnamu skrze jídlo, do něhož jsme zakomponovali naši kulturu a příběhy. Stále jsme totiž přesvědčeni, že kuchařka jen s recepty je tak trochu nuda. Vaření má být zábavné a čtení knihy obohacující. Proto jsme i druhému vydání ponechali v názvu „více než jen“. Rozšířili jsme ho pro vás však o další inspirace, co zkusit uvařit a jaká místa si přidat do itineráře, chystáte-li se na výlet do Vietnamu.

Vietnam je podlouhlý stát, a chutě různých jídel se proto mohou lišit v závislosti na lokalitě, odkud pochází. Knihu jsme tudíž rozdělili do 3 základních částí: na severská, střední a jižní jídla. U každého pokrmu vás seznámíme s jeho původem, vznikem, výslovností jeho názvu, způsobem konzumace a s důvody, proč ho lidé mají tak rádi. Naučíme vás vařit základní varianty i vychytávky, které jídlo povýší na další úroveň. Výběr receptů jsme oproti prvnímu vydání rozšířili o naše srdcová jídla a jídla, která můžete vařit pro větší skupinu – ať už na večeři s přáteli nebo když máte náladu něco pořádně oslavit.

Ani tentokrát jsme se nepokoušeli o nesmyslné překlady jídel do češtiny. Název jídla by podle nás měl odpovídat svému vzniku. *Nem rán*, tzv. jarní závitky, nemají v originálním názvu s jarem nic společného. *Bún bò* a *phở bò* se obojí překládají jako hovězí polévka, a přitom se jedná o dvě odlišná jídla. Výrazy *tortilla* nebo *sushi* do češtiny přece taky nepřekládáme.

Knihu můžete brát jako kuchařku nebo menšího průvodce, který vás provede od nákupu surovin až po krásnou výslovnost vietnamských názvů jídel. Věřte, že vás kniha bude bavit. Ne náhodou už mnoho lidí přiměla Vietnam dokonce navštívit.

Užijte si tedy i vy zábavné vaření nebo se jen ponořte do příběhů vzniku jídel ze všech koutů Vietnamu.





Proč se pouštět do vietnamské kuchyně?

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

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

Výjimečnost vietnamské kuchyně aneb 5 elementů Wu-Xing

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

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

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

Příklady:

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

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

Teplá pálivá jídla se kombinují se surovinami s kyselou chutí.

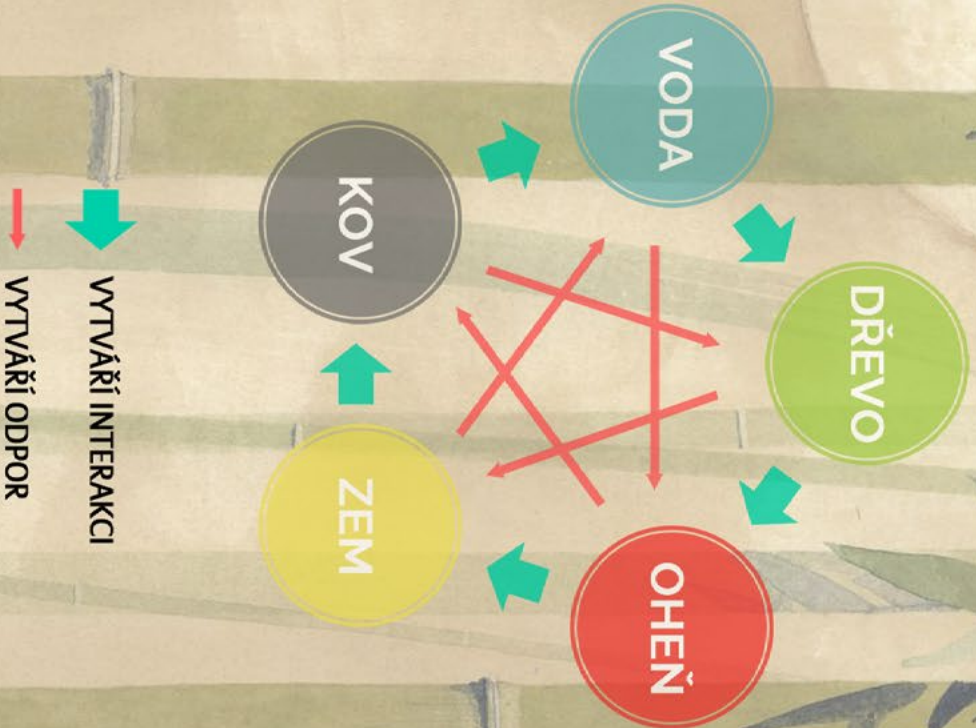
Nachlazený člověk pije čaj se zázvorem a do sauny si přidává extrakt citronové trávy.

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

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

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

učení pěti elementů



horoskop

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



Ingredience, které ve vietnamské kuchyni často potkáte

Základní suroviny

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

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

Koření, omáčky a pasty

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

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

Bylinky a zelenina

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

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



BỘT MỸ CHUYỀN ĐƯỜNG
M-AY
FOR OUR MILLS

30g
7/14
441664260

Způsob nakupování a uchovávání ingrediencí

Arašídy

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

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

Fazolové (skleněné) nudle *miến*

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

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

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

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

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

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

Nudle *bún*, nudle *phở*

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

- Barva nudlí

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

- Tloušťka nudlí

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

- Vůně nudlí

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

Rýže, lepkavá rýže

Na světě existuje přes 8 000 druhů rýží, které se liší především místem původu. Celosvětově vede v exportu rýží Indie a Thajsko. Vietnam je v tomto žebříčku na 5. místě hned za Spojenými státy a Pákistánem.

Ve vietnamské kuchyni se vaří hlavně dlouhozrnné rýže. Při důležitých událostech jako jsou svátky či narozeniny, používáme k vaření různých „dezertů“ lepkavou rýži. Na první pohled se těžko pozná, jaká rýže je dobrá. Ale zde jsou figle, jak odhalit kvalitní rýži:

- Po pražení na horké pánvi se rýže nerozpouští, ale zůstane celá, a ještě k tomu voní.
- Vložte rýži do vody. Kvalitní rýže ve vodě nějakou dobu kyne, nekvalitní kousky ve vodě plavou.
- Když oplachujete kvalitní rýži, voda nezůstane čirá.

Vietnamci v ČR používají většinou thajskou jasmínovou rýži.

Rýžový papír – k přípravě bez smažení, ke smažení

Čechům vždy činilo potíže tyto 2 druhy papírů rozeznat. Nejjednodušeji se zorientujete podle obalu. Jestli je na něm někde napsané „*gỏi cuốn*“ nebo „*nem cuốn*“, je papír k přípravě bez smažení. Rýžové papíry ke smažení na sobě mívají uvedeno anglicky „*fry the oil*“ nebo „*nem rán*“.

Asi se ptáte, jaké jsou mezi nimi rozdíly. Odpověď je jednoduchá. Rýžové papíry ke smažení jsou tenčí a křehčí, díky čemuž se rychleji smaží. Rýžové papíry k okamžité konzumaci jsou tlustší a po namočení do vody je papír také pružnější.

Badyán celý, kardamom celý, skořice celá

Tyhle ingredience najdete i v normálních obchodech – koneckonců některé z nich používáte do vánočních perníčků.

Na tržnici je najdete též, ale budou je mít ve výrazně jiné, větší velikosti. Jejich vůně jsou při dovozu z Vietnamu tak výrazné, že do polévek stačí 1–2 kousky badyánu, malý kousek skořice a 1–2 pecky kardamomu. Vše uchovávejte v suchu.


Karamelizovaný cukr – *nước hàng*

Tuhle „omáčku“ si můžete buď sami vyrobit (recept najdete v téhle knížce), nebo ji klidně koupit na tržnici. Kvalitní *nước hàng* se pozná podle konzistence – nesmí být příliš tekutý.

Krevetová pasta – *mắm tôm*

Spouště turistů *mắm tôm* páchne. Avšak české tvarůžky také nevoní a chutnají velice dobře. U některých polévek by to bez krevetové pasty zkrátka nebylo ono. *Mắm tôm* je hodně oblíbená v severním Vietnamu.

Opravdu ale dávejte pozor. Kvůli pachu většinou do polévky stačí 1 lžička a pak pastu musíte hned zavřít.



Rybí omáčka

Rybí omáčka se vietnamsky nazývá *nước mắm* a je jednou ze základních surovin vietnamské kuchyně. Jedná se o typické ochucovadlo vyráběné z ančoviček či případně jiných drobných rybek (třeba makrel) a z mořské soli v poměru 1 : 3 nebo 4 : 10.

Také kvalitní rybí omáčka se vybírá obtížně, protože dobrá je cítit hrozně a špatná ještě hůř.

Klasnatka brvitá, koriandr setý, perila křovitá

Tyto bylinky někdy na tržnici jsou a někdy ne. Záleží na období ve Vietnamu. Například po našem čínském novém roce se špatně shánějí klasnatky.

Do České republiky se v zimním období dostávají letecky, a proto jsou bylinky v zimě dražší a balí se do sáčku. Letní bylinky se pěstují přímo tady, balí se po svazcích a vyjdou o dost levněji.

Když budete vybírat bylinky, neberte ty s nažloutlými listy. O jejich funkci a využití si můžete přečíst na straně 142.