

Dobrým jídlem k poznávání

Ženy z Gruzie, Afghánistánu, Íránu a jiných pro nás exotických zemí tasily vařečky a další kuchyňské nástroje k mírumilovné bitvě v duchu hesla Poznejme se lépe prostřednictvím jídla. V jejich čele stojí Lela Kukava, manažerka firmy Ethnocatering.

FOTO PAVEL HORÁK TEXT EVA VŠETÍČKOVÁ

KDYŽ PANÍ LELA přijela se svou rodinou před devíti lety do České republiky, první rok strávila v uprchlickém táboře. Požádala o azyl a nedostala ho, ale nevzdala to. Požádala podruhé, uspěla a přestěhovala se do Prahy. Tady spolu s jinými ženami – imigrantkami docházela do komunitního centra InBáze Berkat o. s. věnujícího se sociální práci a poradenství migrantům, znevýhodněným nejen původem, ale také věkem a neznalostí jazyka, což pro ně ve výsledku znamená nemožnost sehnat zde práci, kterou by si mohli vydělat na důstojný způsob existence v pro ně cizí zemi.

Tradiční poklady

Ženy, tedy i paní Lela Kukava, které se tu scházely, obvykle s sebou kromě osobních vzpomínek přinášely to, co si s sebou mohly bez problémů ze své rodné země vzít, s čím neměly problém na žádném hraničním přechodu a co nezabralo místo v zavazadlech. To, co jim pomáhalo udržovat kontinuitu s rodnou zemí – jídlo. Tradiční pokrmy, které si každá z nich s sebou přinesla v hlavě, posloužily jako výrazný sociálně sblíživací prvek. I z tohoto důvodu se zhruba před šesti lety z koncepce sociálního podnikání InBáze Berkat o. s. zrodil projekt Ethnocatering (www.ethnocatering.cz). Ženy, migrantky z Gruzie, Arménie, Afghánistánu a dalších zemí, se chopily příležitosti a na půdě této firmy, která má dnes již roční obrat okolo dvou a půl milionu korun, připravují, inovují a neustále rozšiřují nabídku lahůdek svých tradičních kuchyní. Potěší hlavně rozmanitostí chutí, nápaditě zkombinovaných do zajímavého akordu (co tím myslím, pochopíte, když ochutnáte gruzínskou verzi bramborového salátu s řepou,



Všechny dobroty, které najdete v tomto článku, pro vás připravily paní *Lucik* (vlevo) a paní *Nanuli* v holešovické kuchyňce *Ethnocateringu* (www.ethnocatering.cz). Svým dílem přispěla také *Lela Kukava*.

jehož chuť posune do nejvyšších pater blaha dodání jadérek granátového jablka), kvalitou surovin (často se pracuje s biosurovinami) a jejich velmi jednoduchým zpracováním. Jejich zákazníci jsou příležitostně nejen státní instituce a soukromé firmy, ale pochutnat si na cizokrajných specialitách můžete již i v pěti pražských kavárnách či na různých hudebních festivalech. Aktuálně 8. září 2012 na multikulturním festivalu Refufest, který se koná v komunitním centru o. s. InBáze Berkat na statku v jihočeských Rakovicích (www.refufest.cz).

S jídlem a pospolu

Všechny lahůdky, jejichž ukázky jsme pro vás vyfotografovali, vznikají v malé suterénní kuchyni v pražských Holešovicích, kde se kolem sporáku otáčejí dvě ženy v bílém – Arménka Lucik a Gruzínka Nanuli. V začátcích s nimi vařila i paní Lela Kukava,

kteřá se postupně propracovala na post provozní a díky zlepšující se schopnosti domluvit se česky nakonec po absolvování manažerského kurzu stanula v čele projektu. Samozřejmě že když je potřeba uspokojit větší zakázku, stoupne si ke sporáku také, k dispozici má ještě další ženy, které Ethnocatering přibírá na výpomoc. Pravidelné zaměstnání může ale nabídnout zatím pouze třem.

V den naší návštěvy už na nás čekala kaše z červené čočky, jemně pikantní bulgur s cuketou a kousky kuřecího masa, mrkvový salát s koriandrem či mísa báječného bramborového salátu s červenou řepou. Paní Nanuli zpracovávala těsto na chlebové placky, které pak okamžitě smažila na pánvi a my jsme je ochutnali se skvělým kebabem a jednoduchým salátem a domácí omáčkou *tkemali* (připravuje se ze špendlíků, ale k dostání je i hotová). Dochucovala na policích jsou pouze přírodní – tedy koření,

Lidé různých kultur nemusejí stát s rukama nataženýma, ale pomocí svého kulturního dědictví dokážou obohatit například zdejší gastronomickou scénu.



mezi nímž měl prim exotický koriandr (ten kraluje gruzínské kuchyni i v čerstvé podobě) a římský kmín. Všechny lahůdky decentně doprovázela nejušlechtilější ze všech druhů rýže – voňavá basmati, připravovaná pro nás velmi neobvyklým způsobem (recept najdete na straně 83). Hodování završila ochutnávka dezertu z moštu z vinných hroznů s vlašskými ořechy, posypaného pistáciemi. Tradičně se připravuje v Gruzii během tamního vinobraní. Na nit se navléknou vlašské ořechy, několikrát se máčejí v horkém pudinku a posléze suší na slunci, aby vznikly jakési želatinové bonbony. Naše návštěva byla sice krátká, ale velmi inspirativní a přesvědčivá v tom, že lidé různých kultur se mohou lépe

poznat také prostřednictvím jídla. Držíme tedy ženám z Ethnocateringu palce a přejeme jim (i nám), aby co nejdříve mohly realizovat svůj sen – vlastní restauraci, ve které by našlo stále zaměstnání víc žen než dosud.



Tip: Puding s ořechy se skvěle snoubí s Ryzlinkem vlašským z terroirové řady Vinařství Volařík Mikulov. Polosladký vlašák z viniční trati Ořechová hora totiž ve vůni čerstvě rozmléte vlašské ořechy připomíná. Víno je možné objednat v e-shopu vinařství na www.vinarstvivolarik.cz



Chlebové placky (lavaše)

NA 8 KOUSKŮ, PŘÍPRAVA: 10 MINUT

500 g hladké mouky
7 g droždí
špetka soli

Do mísy vlijte asi hrnek vlažné vody a rozdrobte droždí. Osolte a vmíchejte mouku. Vypracujte tuhé těsto, přemístěte na pomoučněnou pracovní plochu a hněťte, až je hladké a elastické. Vytvořte z něj koule, zakryjte utěrkou a nechte asi 15 minut odležet. Pak z něj tvořte bochánky o hmotnosti zhruba 70 g. Z nich rozválejte tenké placky, nasucho je opečte, až se na nich dělají puchýře. Pokud je hned nepoužijete, můžete je, zabalené do utěrky, uskladnit v ledničce (vydrží asi týden) nebo v mrazáku.



Bochánky těsta na chlebové placky je potřeba dotenka vyvállet a ihned sázet na rozpálenou pánev a smažit, až se na plackách utvoří hnědavé puchýřky. Kebaby se salátem v nich chutnají báječně!



Červená čočka Daal

Rýže basmati

Bramborový salát s červenou řepou - vinaigrette

Mrkvový salát

Lavaše

Bulgur s kuřecím masem

Tip Paprikový dip je dílem okamžiku. Šťastného, nutno podotknout. Stačí pouze pokrájet papriku na menší kousky, vložit ji do mixéru a spolu s koriandrovou natí, několika kousky chili papričky, solí, trochou oleje a vody ji rozmělnit na hladkou hmotu. Chutná nejen k etnickým jídlům, dip je skvělý i k pokrmům z grilu a minutkám.

Masové šišky (kebaby) v chlebové placce

NA 4 PORCE, PŘÍPRAVA: 20 MINUT
+ ODLEŽENÍ

400 g mletého masa (směs vepřového
a hovězího masa, které nesmí
být příliš tučné)

1 cibule, najemno nakrájená
čerstvá petrželová nať
sůl, pepř, římský kmín a špetka
suchého koriandru

na salát

ledový salát

hrst cherry rajčátek, 1 červená cibule,

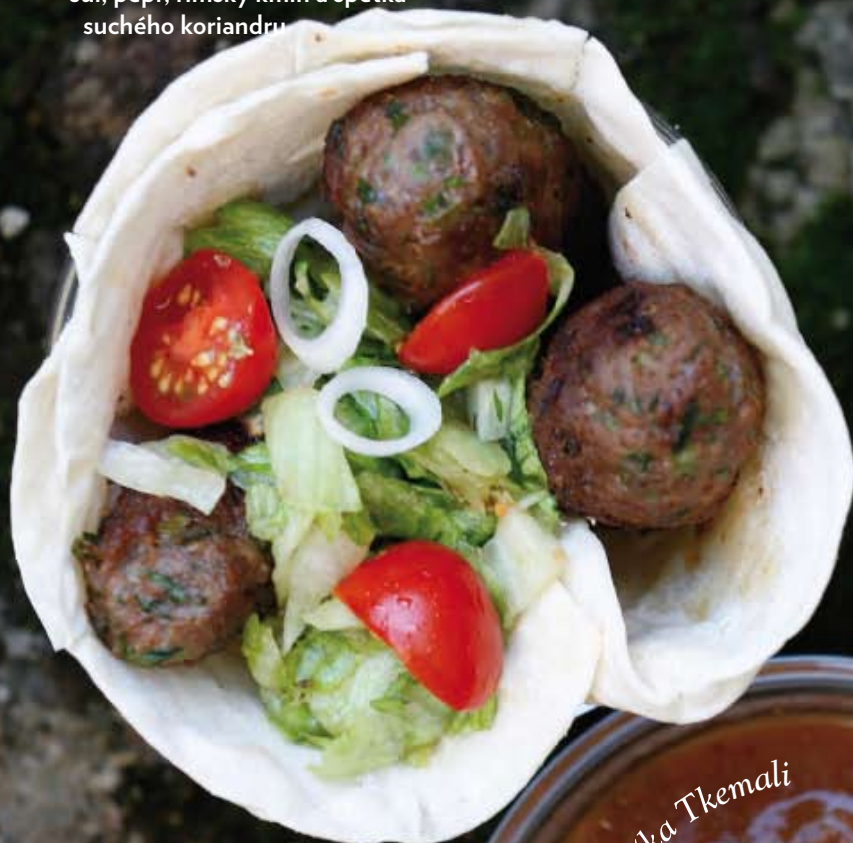
pokrájená na kolečka

olivový olej

citronová šťáva

sůl a oregano na dochucení

Vše smíchejte tak, aby vznikla kompaktní nerozpadavá hmota. Masovou směs nechte asi půl hodiny odpočinout v chladu a poté tvořte šišky (viz obrázek vpravo). Ty můžete opéct buď na troše oleje na pánvi, nebo nasucho na pečicím papíře v troubě předehřáté na 180 °C. Podávejte zabalené v placce lapaš se salátem, který připravíte tak, že ledový salát nakrájíte na nudličky, rajčata na menší kousky, cibuli na kolečka. Vše zlehka promícháte s olejem, citronovou šťávou, solí a kořením.



Omačka Tkemali

V kavkazské kuchyni je nezbytným doplňkem hlavně ke smaženým pokrmům.

Jde o směs ovocného základu (alyča – druh zakavkazské slívy) a koření, kterou si připravují samy hospodyně. Při přípravě ji můžete nahradit planými špendlíky či sušenými švestkami.

Červená čočka (Daal)

NA 4 PORCE, PŘÍPRAVA: 30 MINUT

500 g červené čočky
kvalitní olivový nebo
slunečnicový olej
2 cibule, nejmenno nakrájené
2 stroužky česneku
kari a chilli koření
zeleninový vývar na zalití
čerstvý koriandr

Na oleji osmažte cibulku dorůžova. Přidejte rozetřený nebo nejmenno pokrájený česnek a koření a smažte, až se rozvoní. Vsypte čočku (pokud není v biokvalitě, je lépe ji propláchnout teplou vodou), zalijte ji vroucí vodou nebo vývarem tak, aby byla aspoň 1 cm pod hladinou. Přiveďte k varu, stáhněte oheň, osolte a promíchejte. Zakryté vařte asi 15 minut. Během této doby čočku několikrát promíchejte, aby se rovnoměrně provařila. Ve finále pak do ní přidejte nejmenno nakrájenou koriandrovou nať.



Příprava kebabů je jednoduchá. Důležité je důkladně promíchat kvalitní mleté maso s cibulkou, bylinkami a kořením, nezpracovat do směsi příliš vzduchu (míchat ručně, nikoli v robotu), utvořit šišku a tu osmažit na troše tuku nebo opéct nasucho v troubě.

Bramborový salát s červenou řepou

NA 4 PORCE, PŘÍPRAVA: 15 MINUT

200 g brambor, uvařených ve
slupce, oloupaných a pokrájených
na kostičky
400 g červené řepy, uvařené
ve slupce, oloupané
a pokrájené na kostičky
400 g vařených červených fazolí
(mohou být i z konzervy)
asi 6 nakládaných kyselých okurek
trochu nejmenno pokrájeného
kysaného zelí
kvalitní olivový či slunečnicový olej
sůl, pepř, citronová šťáva, kopr
(může být také nejmenno pokrájená
jarní cibulka)
jadérka z granátového jablka

Vařenou a nakládanou zeleninu pokrájejte na menší kostičky a promíchejte se zálivkou ze soli, pepře, citronové šťávy, kopru a oleje. Na závěr přidejte zrníčka granátového jablka (není nutné).

Mrkvový salát

NA 4 PORCE, PŘÍPRAVA: 10 MINUT

Nahrubo nastrouhejte asi 4 větší mrkve. Osolte, přidejte rozetřený nebo nejmenno nasekaný česnek a promíchejte se směsí majonézy a bílého jogurtu řeckého typu (půl na půl) nebo zakysanou smetanou. Přidejte nejmenno nasekaný čerstvý koriandr.

Bulgur s kuřecím masem

NA 4 PORCE, PŘÍPRAVA: 40 MINUT

kvalitní olivový nebo
slunečnicový olej
1 cibule
300 g kuřecích stehenních řízků
2–3 stroužky česneku
2 cukety, 1 mrkev
500 g bulguru
kuřecí vývar
chilli koření
čerstvá hladkolistá petrželka
sůl a pepř na dochucení

Na oleji dozlatova osmažte nejmenno nakrájenou cibuli, přidejte na menší kousky pokrájené kuřecí maso, česnek, osolte a okořeňte. Chvilí poduste. Zvlášť opečte na oleji kousky cukety a mrkve. K masu přisypte bulgur, zalijte vroucím vývarem tak, aby asi o 1 cm přesahoval hladinu bulguru, přiveďte k varu, stáhněte oheň a asi 5 minut vařte. Pak vypněte a nechte ještě asi 7 minut zakryté odpočívat. Přidejte nejmenno nakrájenou petrželovou nať, opečenou cuketu a mrkev a promíchejte.

Rýže basmati

NA 4 PORCE, PŘÍPRAVA: 20 MINUT

Asi 200 g rýže basmati propláchněte v cedníku tekoucí vodou a poté na půl hodiny namočte do vlažné vody. Slijte a vsypte do vroucí osolené vody s trochou oleje. Vařte asi 3 minuty. Poté vodu slijte, přidejte trochu oleje a z rýže v hrnci (vhodném do trouby) vytvořte jakousi pyramidu. Zakryté dejte na asi 10 minut do trouby předehřáté na 180 °C. Poté můžete podávat.

Ořechy ve vinném pudinku (phelamuši)

NA 4 PORCE, PŘÍPRAVA: 20 MINUT

500 ml hroznové šťávy
hladká mouka nebo maizena
150 g jader vlašských ořechů
50 g pistácií nebo mandlí, nahrubo
pomletých nebo nasekaných,
a trochu cukru na posypání

Šťávu z hroznů přivedte k varu
a vmíchejte hladkou mouku
nebo maizenu tak, aby vznikla
hustá kaše. Do ní vsypte ořechy
a promíchejte. Vlijte do formiček
vypláchnutých studenou vodou, posypte
pistáciemi a nechte vystydnout.
Podávejte jako dezert.



LEHKÝ
NETRADIČNÍ
DEZERT

