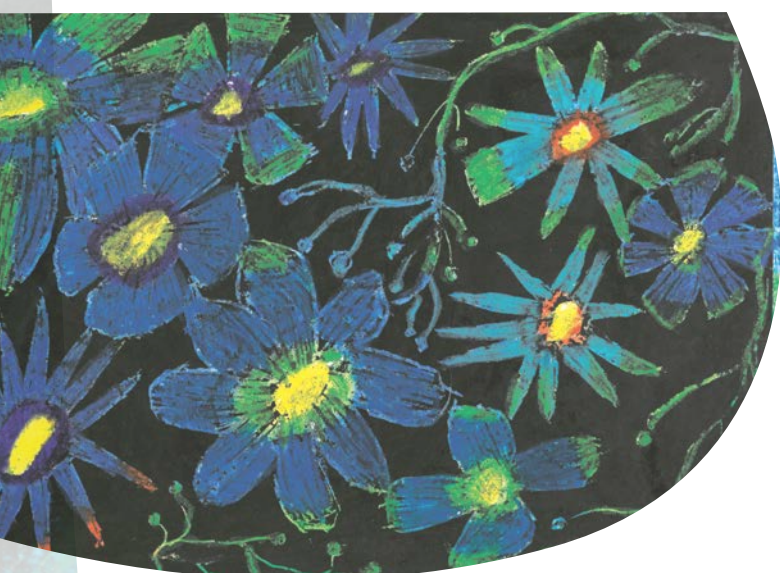


**Skutečně  
zdravá škola**



# **ROMSKÁ A NORSKÁ kuchyně**



**inspirace do hodin přípravy pokrmů**

**15 receptů s příběhy a tipy na doprovodné aktivity  
pro předškoláky a mladší i starší žáky**

**Skutečně zdravá škola, z.s.  
2023**

## „Nalezneme-li společnou chuť, snáze snad nalezneme i společnou řeč.“

(Lubomíra Oláhová)

Tato složka vznikla v rámci projektu „Inkluzivní vzdělávání skrze praktické aktivity: vaření a stolování“. Cílem projektu je podpořit inkluzi znevýhodněných skupin romských dětí a žáků ve vzdělávání, a to prostřednictvím hodin vaření.

### PROČ VAŘENÍ?

Společné vaření a stolování je skvělým nástrojem inkluze, poznání a tolerance napříč různými kulturami. Setkání kolem ohně při přípravě pokrmu a poté posezení u jednoho stolu bylo odjakživa tím, co bourá bariéry. Praktické aktivity s přímým napojením na reálný život dokáží upoutat pozornost romských dětí a žáků (a nejen jich) a mohou pozitivně ovlivnit jejich zájem o další vzdělávání. Zážitky spojené s vařením a stolováním zlepšují klima ve třídě. Při vaření se zapojí celá skupina a každý má možnost zažít úspěch. Společná příprava pokrmů splňuje všechny předpoklady moderní didaktiky: aktivizace žáků, vzdělávání a výchova prožitkem, rozvoj vědomostí, praktických dovedností i klíčových kompetencí, podpora žádoucích postojů. Věříme, že naše lekce probudí u všech zúčastněných nadšení pro vaření a zájem o odlišné kuchyně i kultury. Vědomí souvislostí vede k pochopení i obdivu a úctě.

Složka obsahuje **15 receptů romské a norské kuchyně** o různé úrovni obtížnosti.

Účelem romských lekcí je zvýšit povědomí českých i romských dětí o romské kultuře a posílit hrdost romských dětí na vlastní původ. Norské lekce jsou poděkováním poskytovateli prostředků na realizaci projektu, kterým jsou Fondy EHP: Island-Lichtenštejnsko-Norsko.

Popřejeme si „dobrou chuť“ romsky: *lačho chaviben!*

V Norsku si lidé nepřejí „dobrou chuť“, ale poděkují za jídlo: „*takk for maten*“.

Ten, kdo servíruje, odpoví: „*velbekommen*“.

### ROMSKÁ A NORSKÁ kuchyně

inspirace do hodin přípravy pokrmů

Autorka: Jitka Sedláčková

Redaktorka: Helena Burianová

Ověření a úprava receptů, fotografie pokrmů: Andrea Hrušková

Obrázky: Josefína Vašáková

Grafická úprava: Jitka Davidová

Fotografie: <https://commons.wikimedia.org>



# Taštičky s povidly DEDELE

množství je  
na cca 40 malých  
taštiček

## Suroviny:

- 500 g hladké mouky
- 220 ml vody
- špetka soli
- švestková povidla
- máslo
- moučkový cukr
- mletý mák

**Tipy:** Taštičky můžete připravit i z tvarohového těsta (250 g měkkého tvarohu polotučného + 250 g másla + 250 g polohrubé mouky + citrónová kůra + špetka soli). Podle chuti můžete posypat opečenou strouhankou s moučkovým cukrem, strouhaným perníkem nebo kakaem.

## Postup:

Z mouky, vody a špetky soli vypracujte hladké těsto. Z těsta vyválejte na moukou vysypaném vále placku tenkou cca 5 mm. Placku nakrájejte rádýlkem na čtverce (cca 6 x 6 cm) nebo pomocí skleničky vykrajujte kolečka. Doprostřed čtverce nebo kolečka dejte švestková povidla, přehněte a okraje spojte pomocí vidličky tak, aby povidla při vaření nemohla vytéct ven.

Taštičky vložte do vroucí vody, zamíchejte, aby se nepřilepily ke dnu, a nechte vařit, dokud nevyplavou na povrch. Po vyplavání počkejte ještě další 3 minuty a poté můžete taštičky cedníkem vyndávat. Hotové taštičky polijte rozpuštěným máslem a posypte mákem s moučkovým cukrem.





## Jídlo v misce – o romské soudržnosti

Představte si, že jste se ocitli v romské osadě na východním Slovensku před sto lety. Žijete v chatrných domcích, které si stavíte z nepálených cihel, protože lesy patří bohatým sedlákům a dřevo je pro vaši rodinu příliš drahé. Jílu na výrobu cihel je všude kolem dost a vy jich nepotřebujete moc, stačí vám postavit jednu místnost a komoru. Je vás deset dětí a neustále běháte venku, v létě i v zimě bosí. Vychovává vás celá osada, nejen maminka a tatínek. Vaše rodina je na tom v osadě nejlíp. Tatínek hraje na housle, violu, basu i cimbál a má svou kapelu, a tak něco vydělá. Ale kdyby vaše maminka tvrdě nepracovala, hladověli byste jako ostatní. I tak žijete v chudobě, ale učíte se brát život tak, jak přichází, prožívat okamžik a pomáhat jeden druhému. Starší děvčata s maminkou pracují na poli u sedláků. Od nich za to dostávají brambory, někdy vejce, tvaroh nebo mouku. Chodíte taky do lesa sbírat maliny, jahody, houby a bylinky a ty pak prodáváte sedlákům. Nejstarší dcera se přes den stará o malé sourozence. Kluci na pole nechodí, to je ženská práce, odmalička se učí hrát. Jíte střídavě, nanejvýš dvakrát denně, ale hlad chvála-bohu nemáte. Lžíce není samozřejmost, u vás v osadě je dost rodin, které ji vůbec nemají. U vás doma máte tři lžíce a těmi se postupně nají celá rodina. Ale sotva dojdáte, už za dveřmi čekají děti od sousedů, abyste lžíce poslali dál. Když si někdo koupí pekáč nebo pánvičku, pořídí ji vlastně pro všechny v osadě. Sirky jsou taky vzácnost. Hospodyně si ale umí po-

radit. Vezmou si pokličku a od sousedky, která právě vaří, si vyberou pár oharků a doma jimi podpálí chrástí.

Dnes je u vás výjimečný den, oslavujete narozeniny vašeho dědečka. Maminka navařila jako první ve vesnici a odebrala pokrm z hrnce do misky a posílá vás, abyste jídlo donesli Zuzce nebo Haně a jejím dětem, protože tam mají pořád hlad. Rom Roma hladem umřít nenechá. Jaké jídlo mohly děti nést v misce? Co by se dalo uvařit z potravin, které Romové dostanou od sedláků? V misce by klidně mohla být tradiční sladká pochoutka: taštičky s povidly, romsky dedele. Nejznámější jsou taštičky sypané mákem, ale velice chutné jsou také s mletými ořechy nebo tvarohem a polité máslem. Taštičky se podávají ve sváteční dny, jako jsou Vánoce, Velikonoce nebo při různých rodinných oslavách.

Co myslíte, je náš příběh vymyšlený nebo se skutečně stal? Budeme hlasovat! Příběh je vyprávěný podle skutečnosti. Vychází ze vzpomínek Romky Eleny Lackové, které popsala ve své knize „Narodila jsem se pod šťastnou hvězdou“. Co jsme se z příběhu dozvěděli o životě Romů v minulosti? Co nás nejvíc překvapilo? Připomínají vám sladké taštičky dedele nějaké české jídlo?





# Masové kuličky s bramborami KJØTTBOLLER

množství je  
na cca 30  
malých kuliček

## Suroviny na kuličky:

- 500 g mletého masa (hovězí a vepřové 1:1)
- 2 lžíce solamylu
- 2 vejce
- 1 cibule
- koření: nové koření, muškátový oříšek, zázvor, pepř, sůl
- přepuštěné máslo nebo olej na smažení

## Suroviny na omáčku:

- 50 g másla
- 3 lžíce hladké mouky
- 1/2 litru vody
- 1 kostka hovězího bujónu
- 150 ml smetany
- sůl, pepř

**Tip:** Kuličky můžete místo smažení upéct v troubě: cca 25 minut na 180 stupňů.

## Postup kuličky:

Cibuli nakrájejte najemno, přidejte všechny další suroviny, vypracujte těsto, tvarujte kuličky, které smažte na másle (oleji) dozlatova.

## Postup omáčka:

V kastrolu rozpustěte máslo, zasypte moukou a připravte tmavší jíšku. Zalijte vodou, přidejte hovězí bujón a povařte 15 minut. Dochutěte solí a pepřem a zjemněte smetanou.

Podávejte s vařenými bramborami.





## Norská kuchyně – tradiční jídla

K oblíbeným pokrmům v Norsku patří samozřejmě ryby. Například losos v nejrůznějších úpravách: s míchanými vejci, koprem nebo s hořčičnou omáčkou nebo marinovaný v soli a cukru. Další oblíbená jídla jsou obložené chlebíčky (smørrebrød) s nejrůznějšími přísadami, dále mnoho druhů lahodných sýrů, krémová rybí polévka (fiskesuppe), rybí karbanátky (fiskebøller) nebo pyttipanne, což je na pánvi připravená směs z brambor, mletého masa a zeleniny. I u nás oblíbené jsou kjøttboller - masové kuličky známé v celé Skandinávii. Fiskekabaret jsou ryby, vejce a zelenina v aspiku. Pro cizince poněkud neobvyklá jídla jsou: rakfisk - pokrm z pstruha nebo sivena, jejichž maso se nechá několik měsíců fermentovat a potom se jí tak, jak je - syrové, s chlebem nebo bramborami, s cibulí, smetanou, omáčkou z hořčice. Toto jídlo se v Norsku jí už od středověku. Nebo lutefisk - jídlo připravené ze sušených ryb namočených do láku a opět vypraných ve vodě. Touto úpravou ryba zrosolovává. Za norské národní jídlo se označuje fårikål, doslova „ovce v zelí“. Je to vařené skopové maso s kostí, s dušeným zelím a brambory. Norové vždy vynikali ve způsobech konzervace potravin pro dlouhodobé uchování: sušené ryby, uzené maso, křupavý chléb nebo některé druhy sýra. Ryby se v Norsku tradičně suší venku na slunci a větru. Sušené ryby a maso byly po staletí největší položkou

norského vývozu, zejména do Španělska, Portugalska, ale i do Afriky nebo Karibiku.

Zaujalo vás, že Norové po staletí vyváželi sušené ryby a maso? Proč byl asi o tento produkt takový zájem? K čemu sušené ryby a maso sloužily?

### **Řešení:**

*Sušené ryby a maso byly díky své trvanlivosti základní potravinou pro námořníky na dálkových plavbách.*





# Fazolová polévka

množství je na  
cca 4 polévkové  
talíře

## Suroviny:

- 150 g fazolí (bílé, červené nebo oboje)
- 1 větší cibule
- 1 středně velká mrkev
- 1 středně velká petržel
- 3 středně velké brambory
- 4 sušené švestky
- 1 párek
- 1 litr vody
- sůl, pepř

**Tipy:** Při vaření fazolí přidejte do vody některou z těchto bylinek: saturejka, bazalka, majoránka. Fazole pak budou lépe stravitelné. Fazole můžete uvařit i v tlakovém hrnci, zkrátíte tak dobu jejich přípravy na cca 30 minut.

## Postup:

Fazole namočte a nechte přes noc změkhnout. Poté vodu slijte a v nové vodě fazole uvařte do měkka. Na oleji zpěňte najemno nakrájenou cibuli, přidejte na kostičky nakrájenou mrkev, petržel a brambory. Krátce orestujte a zalijte jedním litrem vody. Přidejte nakrájené sušené švestky, sůl a pepř. Vařte na mírném plameni cca 20 minut, dokud zelenina nezměkne. Přidejte uvažené fazole a párek nakrájený na kolečka a ještě chvíli povařte.





## Sytá duše - o romské kuchyni

*Čalo vod'i feder sar čale goja.*

*Nasyčená duše je lepší než nasyčená střeva.*

*(romské přísloví)*

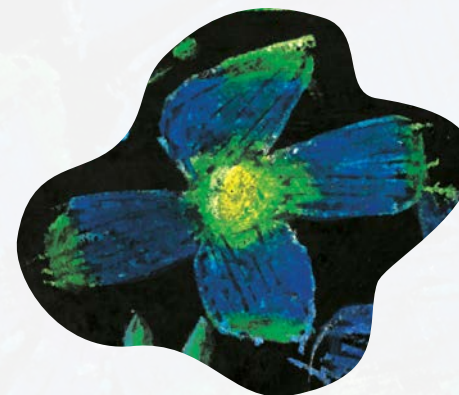
Sytý žaludek si umíme představit, ale sytou duši? Čím může člověk sytit duši?

Romové se většinou neřídí časem k jídlu, ale hladem, dnes chutí. Jídlo je u Romů velice důležitá věc. V první řadě se dobře nají, a teprve když zbudou peníze, dopřejí si další věci. Romská tradiční jídla byla vždy formována spolu s romskou kulturou. Díky prapůvodně kočovnému způsobu života v romské kuchyni vzniklo mnoho unikátních pokrmů inspirovaných kuchyní těch zemí, ve kterých se Romové alespoň na chvíli usadili. Například se u nich často setkáte se zvykem výrazně kořenit jako u Indů, s paprikou oblíbenou především u Maďarů nebo třeba s využitím kysaného zelí, jak je zvykem ve východní Evropě. Většina našich Romů pochází z osad na Slovensku. Vaří tradičně ze zelí, brambor, mouky, občas z masa. Mezi oblíbená jídla patří pečené masové závitky v zelném listě *holubki*, chlebové placky *mariklé*, sladký závin *šinga*, plněné taštičky s povidly *dedele*, taštičky s rozmanitými náplněmi *pišoty* (romsky *pišota*) nebo *goja* – vepřová střívka plněná bramborovým těstem. Původní romský jídelníček byl skromný a chudý. Romové si obvykle nepřestovali své plodiny ani nechovali vlastní dobytek a byli závislí

na produkci okolního obyvatelstva. V zimě neměli žádné zásoby a ženy musely často prosit o jídlo.

Jedním z oblíbených romských receptů je fazolová polévka, která se podává na Štědrý večer jako slavnostní jídlo. Ačkoliv jsou fazole většinou považovány za surovinu pro chudé, tato polévka symbolizuje blahobyt a dostatek, a to především díky přidaným sušeným švestkám, které jí dodají nezvyklou nasládlou chuť. Tento výtečný recept je přitom velmi jednoduchý, a proto je to skvělá příležitost, pokud jsme kuchaři-začátečníci.

Romové polévky velice uznávají nejen proto, že jsou zdravé a chutné, ale také proto, že mohou sloužit jako hlavní pokrm. Většinou se k nim jí chleba nebo lokše (bramborové placky).





# Obložené chlebíčky SMØRREBRØD

## Suroviny:

- celozrnný žitný kváskový chléb (počet plátek dle počtu strávníků)
- máslo

## Na oblohu:

- sýr
- čerstvá nebo nakládaná zelenina
- okurky
- plátky vařených vajec
- majonéza
- citrónová šťáva
- kopr
- lososová nebo krevetová pomazánka
- paštika
- kroužky červené cibule

## Postup:

Plátky chleba namažeme máslem a zdobíme dle vlastní fantazie.

**Tip:** Na chlebíčky si můžete vyrobit lososovou pomazánku: 200 g smetanového sýru smíchejte s 1 lžící zakysané smetany, přidejte 1 lžící citrónové šťávy, 150 g jemně nakrájeného uzeného lososa a trochu nasekané pažitky. Dochutěte solí a mletým pepřem.





## Norská kuchyně – přírodní podmínky

Každá tradiční národní kuchyně je založená na surovinách, které jsou v daném místě přirozeně dostupné. V jakých podmínkách se vytvářela norská kuchyně? Co víme o Norsku? Je to země ležící na břehu moře, s panenskou přírodou, hustými lesy, divokými řekami a jezery, s vysokými horami, ale i oblastmi s plochou krajinou a nekonečnými pastvinami. Norsko je velmi rozlehlá země, od severu k jihu měří téměř dva tisíce kilometrů. Na takové rozloze se určitě setkáme s rozdílným klimatem a přírodními podmínkami. Jiné budou na dalekém severu za severním polárním kruhem a jiné na jihozápadním pobřeží, které je ovlivněné teplým Gofským proudem. O metropoli tohoto regionu Bergenu se říká, že tam 365 dní v roce prší. V hlavním městě Oslu, které leží v jihovýchodní části Norska u mořské úžiny Oslofjord, je klima jen o trochu chladnější než u nás. Bývají zde poměrně teplá léta a v zimě je průměrná teplota něco pod nulou.

Přes takto různorodé podmínky se můžeme pokusit odhadnout, jaké suroviny asi budou pro norskou kuchyni typické.

*Řešení: Tradiční norské potraviny jsou ryby, maso, brambory, obilí, mléko a mléčné produkty, zelenina a ovoce včetně lesních plodů.*

Při vaření si pustíme norskou hudbu. Mohla by se líbit například zpěvačka *ELLA MARIE HAETTA ISAKSEN, MÁZE – Stjernenkamp 2018 (YOUTUBE)*. Ella Marie zpívá písničky v tradičním sámském stylu JOIK. Sámové (dříve Laponci) jsou domorodí obyvatelé Laponska - nejsevernějších oblastí Norska, Švédska, Finska a Murmanské oblasti Ruska.





# Ovesné palačinky (lívanečky) LAPPER

množství je  
na cca 15 menších  
palačinek

## Suroviny:

- 90 g jemných ovesných vloček
- 2 vejce
- 2 lžíce zakysané smetany
- 1 vanilkový cukr
- 1 lžička jedlé sody
- 160 ml mléka
- 105 g polohrubé mouky
- přepuštěné máslo na smažení
- na zdobení: džem, ovoce, zakysaná smetana nebo šlehačka

## Postup:

Všechny suroviny smíchejte v míse a metličkou prošehejte. Nechte 5 minut odležet. Na pánev lehce potřenou máslem nalijte tenkou vrstvu těsta. Smažte na mírném ohni dozlatova.

**Tip:** Místo pšeničné polohrubé mouky vyzkoušejte mouku špaldovou. Palačinky výborně chutnají se švestkovými povidly. Na ozdobu použijte čerstvé ovoce, nejlépe bobulové. Můžete posypat i skořicovým cukrem nebo zdobit rozpuštěnou čokoládou a lístečky meduňky.





## Palačinkové království

Za sedmero horami a sedmero řekami, daleko na severu na břehu moře leží krásná a tajemná země. Země plná hor, vodopádů a skal. Země neprostupných lesů, kde divoce žijí vlci, medvědi, sobi a losi a v oceánu plavou velryby a žraloci. Je to země, kde v některých krajích na severu v zimě slunce vůbec nevyhází a v létě je tam i v noci světlo. Tato země se jmenuje Norsko. Představte si, že je to království! V hlavním městě Oslu stojí královský palác a tam bydlí král se svojí rodinou. Někteří lidé věří, že v Norsku v horách žijí trochu zlomyslní a trochu hloupí skřeti trollové. A lidé tam mají moc rádi palačinky.

Všichni známe pohádku o koblížkovi: *Já koblížek, koblížek, na másle smažený, na okně chlazený, dědečkovi jsem utekl, babičce jsem utekl a tobě taky uteču!* V Norsku se dětem vypráví podobná pohádka o palačince: *Utekla jsem od maminky chudinky, od dědečka a sedmi ukřižovaných dětí, od sedláka chytráka, od slepice hlupice, od kohouta mrzouta, od kachny machny, od paní husy drzé pusy a tobě taky uteču, husáku syčáku, řekla palačinka a rychle se koulela pryč.* V české pohádce nakonec koblížek spolkně liška, v norské pohádce si na palačince pochutná prasátko.

Máte chuť na podobnou palačinku? Na takovou, na jaké si i dnes pochutnávají děti v Norsku? Norský se palačinka řekne lapper. Před přípravou palačinek si promítneme video, kde je pěkně vidět, jak se palačinky připravují a jak má taková pala-

činka vypadat.  
*YOUTUBE: Skutečně zdravá škola - recept na norské palačinky.*



Hotové palačinky si sami nazdobíme ovocem nebo marmeládou, tak jak se palačinky zdobí v Norsku. Jaké ovoce se asi v Norsku používá na zdobení palačinek? Norsko je země plná lesů, rostou tam lesní jahody, maliny, borůvky, ostružiny, brusinky. Palačinky taky můžeme zdobit podle toho, co už víme o Norsku: můžeme vytvořit šlehačkové kopce, tvarohové ledovce, oceán ze zakysané smetany, řeky a jezera z borůvek... Do nazdobených palačinek zapíchneme malé norské vlaječky na párátku. Víte, že děti v Norsku vlajkami svého státu rády zdobí i vánoční stromček?

**Palačinky versus lívance:** jsme si vědomi toho, že uvedený recept je ve skutečnosti recept na lívanečky, nikoliv na palačinky. Palačinka je tenká a má větší průměr, zatímco lívanec je menší a vyšší. Do těsta na lívance se přidává droždí, případně kypřicí prášek. Při tvorbě programu jsme ale vycházeli z překladu norské pohádky, která pracuje s pojmem „palačinka“, přestože podle popisu jde zjevně také o lívanec („je hezky tlustá a nakynutá“), a tento překlad tedy respektujeme.



# Skořicová srdíčka

množství je  
na cca 4 plechy

## Suroviny:

- 350 g hladké mouky
- 120 g moučkového cukru
- 1 lžička mleté skořice
- 250 g másla
- 1 vejce
- vejce na potřeni
- krystalový cukr
- nasekané ořechy

**Tipy:** Místo pšeničné hladké mouky použijte mouku špaldovou. 1/3 bílé mouky můžete nahradit moukou celozrnnou. Srdíčka se dají i slepovat marmeládou, pokud polovinu upečete bez ořechů. Ořechy nejjednodušeji nasekáte, když je vložíte do zipového mrazicího sáčku a poklepete válečkem. 😊

## Postup:

Mouku, cukr a skořici smíchejte. Uprostřed vytvořte důlek, do kterého dejte změkklé maslo a vejce. Vypracujte těsto. Těsto vyválejte na plát silný cca 2 mm. Vykrajujte srdíčka. Srdíčka umístěte na vymazaný plech. Srdíčka potřete vejcem, posypete krystalovým cukrem a nasekanými ořechy. Pečte v troubě při teplotě 160 stupňů cca 10 minut.





## Proč mají Romové snědou barvu kůže?

*Když jsem ještě jako malá žila doma na Slovensku, pořád jsem se ptala maminky, proč jsme černí, proč nám gádžové nadávají cikáni, faraoni černí. Moje maminka byla velice moudrý člověk. „Toho si nevsímej,“ řekla mi. „Jenom hlupákovi záleží na tom, jakou má člověk kůži, a ne na tom, jaké má srdce.“ Ale mně pořád nešlo do hlavy, proč jsme černí, a tak mi jednou maminka vyprávěla starodávnou pověst, kterou slyšela ještě od své babičky.*

*Na počátku byl Bůh na světě sám. Ale samotnému se těžko žije, a tak chtěl stvořit lidi. Uhnětl z těsta člověka a dal ho péct do pece. Jenomže neměl ještě zkušenost, jak se dělají lidé, a když toho člověka z pece vytáhl, byl celý černý, spálený. A tak Pánbůh řekl: „Dobrá, nechám tě žít tam, kde jsou vedra a pořád pálí slunce.“ Tak povstali černí lidé. Potom Bůh udělal z těsta dalšího člověka a znovu ho vložil do pece. Tentokrát se ale bál, aby nebyl tak černý jako minule, a tak ho z pece vytáhl předčasně. Tenhle člověk byl nedopečený a bílý jako tvaroh. Bože, bože, co s tímhle tvorem udělám? Zpátky do trouby už ho strčit nemůžu. A tak Pánbůh povídá: „Budeš žít v takových místech, kde je spíš zima než teplo.“ A tak vznikli bílí lidé. Ještě jednou uhnětl Pánbůh člověka. Chtěl to vyzkoušet do třetice. Snad už se mu to tentokrát podaří, aby byl ten člověk akorát. Dal ho do trouby a dával pozor. Když ho vytáhl, nebyl ten tvor ani moc černý, ani moc bílý, ale pěkně do*

*kávova, zkrátka akorát, jak má být. A tak mu Pánbůh povídá: „Ty můžeš žít všude, na všech místech. Můžeš žít tam, kde je teplo, i tam, kde je zima.“ A z těchhle tvorů jsme povstali my, Romové.*

*(Helena Demeterová, Jak byli stvořeni Romové, přeložila Milena Hübschmannová)*

Upečeme si srdíčka, aby nám tento příběh připomínala. Srdíčka budou pěkně hnědá, upečená tak akorát jako v našem příběhu o původu Romů. V každém srdíčku se schovává poselství: v životě nejvíc záleží na tom, jaké máme srdce, jací jsme a jak se chováme, a ne na tom, jak vypadáme. Budeme na to myslet, až budeme srdíčko pomalu jíst. Potom tato myšlenka zůstane v nás uložená a nikdy na ni nezapomeneme. Kdykoliv pak někde uvidíme symbol srdíčka, můžeme si na ni vzpomenout.





# Dezert GUĹI GÁDŽI

množství je  
na cca 4 malé  
skleničky

## Suroviny:

- 160 g krystalového cukru
- 15 g másla
- 250 ml smetany ke šlehání
- mletá skořice
- 150 g vlašských ořechů
- 250 g polotučného tvarohu
- 250 g zakysané smetany
- 1 lžice medu

**Tipy:** Místo smetany ke šlehání můžete použít i zahuštěné neslazené mléko Tatra. Během přípravy karamelu buďte opatrní, prská to! 😊

## Postup:

Na pánvi nasucho opražte vlašské ořechy, které poté nasekejte na menší kousky. Poté si připravte karamel. V rozehrátém hrnci postupně rozpouštějte cukr s trochou vody, aby v něm nebyly žádné hrudky. Jakmile se cukr zbarví do hněda a začne karamelově vonět, přidejte máslo a zamíchejte. Následně přidejte trošku skořice. Postupně vmíchejte ohřátou smetanu a nechte krátce povařit, dokud se všechn cukr úplně nerozpustí. Tvaroh smíchejte se zakysanou smetanou a medem. Dezert vrstvěte do pohárů: nejprve karamel, na něj ořechy, nahoru tvaroh se smetanou. Ozdobte kouskem ořechu a skořicí.





### Před sto lety, za sto let

Představte si, že jste se ocitli v romské rodině, která bude žít za sto let. Jak asi budou lidé bydlet? Co budou jíst? Jakou budou mít práci? Jak bude jejich život vypadat a čím se bude lišit od života, který známe dnes? Je 22. století. Jste na romské rodinné oslavě a řeč došla i na vaše příbuzné, kteří žili dávno před vámi. Máte takové vzpomínání rádi, dozvídáte se zajímavé věci, některé z nich vám přijdou docela nepředstavitelné.

Vaše prababička vám právě vypráví, že kdysi velmi dávno se vaši romští předkové živilo jen velmi skromně. Základem jejich kuchyně byly brambory, zelí, kukuřice a na ohni nebo na kamnech pečené obilné placky marikle. Maso jedli tak třikrát do měsíce a často měli hlad. Jídlo si připravovali jen z těch surovin, které dostali za práci u sedláka nebo sehnali výměnou za hraní na svatbách a pohřbech. Něco si sem tam i vzali z cizí zahrádky nebo z pole, když bylo nejhůř. Slepice prý strkaly ženy pod sukni. Jen ji zabili, vykuchali a celou i s peřím obalili v jílu a dali péct do ohně. Peří se přilepilo na jíl a nebylo třeba slepici zdlouhavě škubat. Ohně si Romové vážili. Jak by prý přežili, kdyby neměli oheň, a vždycky než začali zadělávat těsto, hodili trochu mouky do ohně jako dar.

Prababička dovyprávěla a v místnosti se rozhostilo ticho. Skoro tomu vyprávění nemůžete uvěřit. Neznáte opravdový hlad a bídu a nedovedete si představit, jak jiný musel být tehdy svět.

Tak před sto lety to pak už bylo jiné, pokračovala prababička ve vzpomínání. Ale i tehdy bylo důležité se pořádně najíst. Jídla se vařily celé hrnce, i kdyby nebylo na nájem, i kdyby ne-

bylo na jiné věci. Na svačinu se jedly hlavně kupované bagety, hranolky, chipsy a sladkosti. Čím víc cukru, tím lépe. Hlavně ne chleba s máslem, za ten by se každý styděl. A na obědy do rychlého občerstvení, kterému se říkalo fast food. Někteří lidé skoro zapomněli vařit. Ne všichni, samozřejmě! Ale většina. Prababička dodává, že slyšela, že některé děti i dospělí byli opravdu tlustí a nemocní z přemíry nezdravého jídla a že je ani nenapadlo, že namísto kupovaných sladkostí se dá jíst třeba ovoce.

Pochopili jsme správně, v kterých dobách se příběh odehrával? V jakých časech Romové zažívali hlad a bídu a na ohni si pekli marikle a slepici? A v které době začaly děti do školy nosit na svačinu brambůrky, oplatky a kupované bagety? Jaké svačinky si do školy nosíme my?

Vrátíme se do naší romské rodiny na rodinnou oslavu. Budeme připravovat slavnostní pohoštění a jeho součástí je i sladký dezert s krásným názvem guľi gádži, což znamená sladká paní. Podíváme se, jak tento dezert připravuje zpěvačka Gitana ze Slovenska: *TV Varecha, Rómsky dezert guľi gádži (YOUTUBE)*. Gitana je ze Slovenska a mluví slovensky. Rozuměli jsme všemu?

Protože už víme, že přemíra cukru škodí, zkusíme vymyslet, jak by se dalo množství cukru v receptu omezit. Například: použijeme neslazené kondenzované mléko, snížíme množství medu. Dezert bude výborný i tak! Co je horší: mít občas hlad nebo se přejídat cukrem?



# Rybí polévka FISKE SUPPE

množství je  
na 4 talíře  
polévky

## Suroviny:

- 3 kostky rybího filé (cca 450 g)
- 1 lžice másla
- 1 středně velká cibule
- 1 středně velká mrkev
- 1/4 celeru
- 1 lžice hladké mouky
- 1 litr vody
- 2 kostky zeleninového bujónu
- 100 ml smetany na vaření
- sůl, pepř
- na zdobení: petrželka

**Tip:** Polévka bude chutnější, když filé nejprve osolíte, obalíte v mouce a opečete na pánvi lehce dozlatova.

## Postup:

Osolené rybí filé podlijte trochou vody a poduste doměkka. V hrnci na másle osmahněte nadrobno nakrájenou cibuli, přidejte mouku a připravte světlou cibulovou jíšku. Zalijte vodou, přidejte bujón, na nudličky nakrájenou mrkev a celer. Nechte povařit cca 20 minut, až bude zelenina měkká. Poté zjemněte smetanou. Přidejte na kousky nakrájené filé a nechte přejít varem. Ochut'te pepřem a solí. Zdobte sekanou petrželkou.





## Norská kuchyně – suroviny

Tradiční surovinou norské kuchyně jsou ryby, a to ryby mořské (zejména vynikající norský losos, ale i tresky, sardinky, makrely) i sladkovodní (pstruzi, okouni, siveni). V norské kuchyni nechybí maso. Už ve starých norských pohádkách se na královském dvoře a na bohatých statcích peklo hovězí, vepřové i skopové (jehněčí). Odjakživa se jedla i zvěřina (zajíci, kachny, koroptve). Pro nás exotické je maso sobí, losí nebo dokonce velrybí. Brambory se v Norsku jedí ve všech možných úpravách včetně bramborových knedlíků. Obilí je surovinou pro pečení různých druhů chleba a křupavých placek (i u nás známý knekebrot), pro přípravu palačinek a vydatných obilných kaší. Pastviny vytvářejí prostor pro chov dobytka na mléko a Norsko produkuje mnoho vynikajících druhů sýrů. V Norsku nejsou podmínky pro pěstování teplomilných a choulostivých druhů ovoce a zeleniny, ale běžně zde najdeme zeleninu, jako je zelí, tuřín, červená řepa, mrkev, a ovoce: jablka, třešně, rybíz. Lesy jsou domovem mnoha lahodných lesních plodů: lesní jahody, borůvky, brusinky a také morušky, což je speciální druh ostružin, který roste na mokřadech.

Co myslíte, je tradičním nápojem v Norsku víno nebo spíše jablečný mošt?

*Řešení: Je to jablečný mošt. Pro pěstování vinné révy nejsou v Norsku podmínky.*





# Vafle

## VAFLER

množství je  
na 4 velké vafle

### Suroviny:

- 100 g másla
- 4 vejce
- 100 g cukru
- 1 vanilkový cukr
- 1-2 lžičky kardamomu
- 250 g hladké mouky
- 1 čajová lžička prášku do pečiva
- 80 ml pomerančového džusu
- **na zdobení:** zakysaná smetana, džem

**Tipy:** Vafle můžete podávat i se šlehačkou, čerstvým ovocem a s rozpuštěnou čokoládou. Do těsta na vafle můžete použít i část celozrnné mouky (cca 50 g).

### Postup:

Všechny suroviny promíchejte v míse, přidejte rozpuštěné máslo a vše vyšlehejte na hladkou hmotu. Nechte 20 minut odpočinout. Pečte ve vaflovníku. Hotové vafle potřete zakysanou smetanou a džemem.









# Halušky z brambor

množství je  
na dva velké  
talíře halušek

## Suroviny:

- 240 g polohrubé mouky
- 4 středně velké brambory
- špetka soli
- 1 vejce
- máslo nebo sádlo na omaštění

**Tipy:** Uvařené halušky můžete (ještě horké) promíchat s brynzou, zjemnit zakysanou smetanou a posypat kostičkami orestované slaniny. Další možností je osmažená cibulka, podušené kysané zelí nebo rozdrobený balkánský sýr + brynza.

## Postup:

Oloupané brambory nastrouhejte na jemném struhadle, osolte, přidejte vejce (nemusí být), polohrubou mouku a promíchejte v hustější těsto. Ve větším hrnci přiveďte osolenou vodu k varu. Do síta na halušky dejte pár lžic těsta a stěrkou vtlačujte halušky do vařící vody. Halušky můžete také do vody odkrajoval po kouscích nožem z prkénka namočeného v horké vodě. Až halušky vyplavou na povrch, cedníkem je vyberte do mísy a promastěte rozpuštěným máslem (pokud je nebudete hned horké promíchat s dalšími surovinami).









# Halušky z mouky

množství je  
na dva velké  
talíře halušek

## Suroviny:

- 300 g polohrubé mouky
- sůl
- 1 vejce
- cca 150-200 ml vody
- máslo nebo sádlo na omaštění

**Tip:** Halušky můžete podávat např. s kysaným zelím a slaninou: na oleji orestujte 1 cibuli nakrájenou najemno, přidejte na kostičky nakrájenou anglickou slaninu a vymačkané kysané zelí. Restujte, dokud nezačne zelí chytat zlatavou barvu. Přidejte uvařené halušky a promíchejte.

## Postup:

Všechny suroviny v míse dobře promíchejte. Vodu přidávejte postupně. Těsto na halušky by mělo mít hustotu řidší bramborové kaše. Ve větším hrnci přiveďte vodu k varu a přidejte sůl. Do síta na halušky dejte pár lžic těsta a stěrkou vtlačujte halušky do vroucí vody. Pokud nemáte síto, můžete halušky do vody odkrajoval po kouscích nožem z prkénka namočeného v horké vodě. Až halušky vyplavou na povrch, cedníkem je vyberte do misky a promastěte rozpuštěným máslem.





## Všímavé vaření

Baví vás vaření? Pomáháte doma při vaření? Míváte u vaření dobrou náladu? Romská tradice praví, že hospodyňka by měla mít při vaření dobrou náladu. Romové věří, že energie, se kterou kuchařka vaří, může přecházet i do jídla. Zkusíme dnes pozorovat, na co myslíme při vaření. Užíváme si to nebo chceme být se vším rychle hotoví? Uvědomujeme si, co právě děláme? Všímáme si, zda si utíráme ruce do oblečení - to je v romské kultuře považováno za nečisté. Pro kolik lidí jsme zvyklí vařit? Romové vaří vždy více porcí, aby mohli pohostit návštěvu. V průběhu vaření si všímáme, s jakou náladou vaříme. Vyprávíme si pohádky a příběhy, posloucháme hudbu, zpíváme.

*„Žít naplno ze dne na den. A tím není myšleno bez nějaké další vize, ale myslím tím žít přítomností a tu přítomnost si naplno užívat i s tím špatným i s tím dobrým. A přijímat, co se v životě děje. Myslím, že tohle je možná něco, co se nám Romům daří lépe. Je potřeba mít radost z těch věcí, které se dějí právě tady a teď.“ (Monika Mihaličková)*

Dnes vaříme halušky. Podíváme se na video *Tradiční romské jídlo - halušky (recept) (YOUTUBE)*, kde tradiční romské halušky vaří paní Verona Brendzová. Ve videu je zmínka, že si Romové při vaření zpívají, snaží se mít dobrou náladu. Při vaření si budeme zpívat jako romské hospodyňky sami nebo společně s dívčí skupinou *SABROSA*, např. *O poštaris avel (YOUTUBE)* a budeme si všimnout, zda má zpěv a hudba vliv na naši náladu a radost z vaření. Chlapeckou verzi písničky najdeme pod *GIPSY ROMAN - O poštaris avel (YOUTUBE)*.

*O poštaris ável,  
telegramos anel.*

*Sarmeles genava, genava,  
o bala čingera, čingera.*

*Dža more, dža more, dža more,  
na kamav tut!*

*Ide poštar ide,  
telegram mi nesie.*

*Jak ja ho čitala, čitala,  
vlasý si trhala, trhala.*

*Nechod' mi do dvora, do dvora,  
bo ja ne tvoja.*

Každá skupinka může připravovat jiný druh halušek (z brambor nebo z mouky) a s jinou přílohou (kysané zelí, bryndza, slanina). Nejzábavnější částí vaření je co nejrychlejší odkrajování halušek z prkénka do vroucí vody.

Při ochutnávce si poslechneme úryvek z knížky Eleny Lackové „Narodila jsem se pod šťastnou hvězdou“, z kapitoly „Čím jsme jedli a co jsme jedli“:

*Naše nedělní jídlo byly halušky. Každou neděli jsme slavnostně jedli halušky s tvarohem. Ráno se nesnídalo, čekali jsme až na halušky. Selky z Medzan chodily v neděli prodávat tvaroh a máslo, já jim už časně ráno utíkala naproti, koupila jsem dvě hroudy tvarohu po dvou korunách a čtvrtkilovou hroudu másla. Vařila babička a nejstarší sestra Ema. Ve všední den stavěla babička k plotně i mě - od mých šesti sedmi let, do ruky prkýnko, lžici: „Musíš odkrajovat hezky tenoučké nudličky, jen se uč, jsi ženská!“ V neděli by ovšem mé učednické halušky neobstály - a kromě toho, halušky pro deset dvanáct lidí, to zvládla jedině babička a Ema. V poledne postavila babička na stůl obrovskou mísu halušek. Obstoupili jsme stůl, jedli jsme vstoje všichni z jedné mísy. Kde by se nabraly židle pro tolik lidí? Ani by se nám nevešly do světnice. A tak jsme při těch slavnostních haluškách stáli jako na recepci. Jenom tatínek jedl zvlášť a seděl přitom. Navíc měl u maminky tu protekci, že mu haluškami vytřela kastrůlek od másla. Halušky byly tak syté jídlo, že už jsme pak v neděli nevečeřeli.*



# Placky MARIKĚ

množství je  
na 5 velkých  
placěk

## Suroviny:

- 400 g polohrubé mouky
- 3 lžíce zakysané smetany
- 1 lžička jedlé sody
- špetka soli
- cca 100 ml vody
- máslo na potřeni

**Tipy:** Do těsta na placky můžete přidat nasekané bylinky (např. pažitku a petrželku) a různé koření. Placky jsou vhodné ke slaným hlavním jídlům (guláš, chilli con carne atd.). Nasladko jsou dobré s tvarohem, džemem a čerstvým ovocem.

## Postup:

Do mouky přidejte smetanu, jedlou sodu, špetku soli a vodu. Rukama zpracujte tužší těsto. Těsto rozdělte na pět bochánků. Z každého bochánku vyválejte placku cca 3 mm silnou. Placky pečte z obou stran nasucho na rozehřáté plotně nebo ploché pánvi. Teplé placky potřete rozpuštěným máslem a podávejte nasladko nebo naslano s různými náplněmi.





## Marik'le s Gitanou

Představte si, že máte doma jen trochu mouky, sůl a vodu. Máte k dispozici oheň a pánev. Jaké jídlo by šlo z těchto surovin a za těchto podmínek připravit? Přece pečené placky! Placky se na ohni připravují v různých koutech světa. V Indii se jim říká čapátí, v Mexiku tortilly, v arabských zemích pitta chleba. Takové placky pečou i Romové a říkají jim marik'le.



S přípravou mariklí nám pomůže zpěvačka Gitana: *TV Varecha, Rómsky chlieb marik'la (YOUTUBE)*. Gitana je ze Slovenska, mluví slovensky. Rozuměli jsme všemu dobře? Co asi znamenají slova varecha, tanierik, pozrite?

## Proč Romové milují oheň

*Rom má velkou bouřlivou duši, kde je uložena láska k lidem i láska k ohni. Oheň znamená teplo, světlo, rodinu i přátele, kteří jsou v jeho blízkosti. Oheň je také vášeň, oheň je píseň, přirozený tanec zrovna jako poskakující plameny. Rom, kterému touha postát u ohně už nic neříká, ztrácí vlastní identitu.*

*(Lubomíra Oláhová, Nejen romská kuchařka)*

Elena Lacková ve svých vzpomínkách mluví o ohni takto: *Naše babička si nejvíc vážila ohně. Říkala: Dítě, dítě, jak bychom my Romové přetrvali, kdybychom neměli oheň. A vždycky než začala zadělávat těsto, hodila trochu mouky do ohně.*

Hodinu vaření lze uskutečnit i venku, třeba na školní zahradě, a placky připravit na otevřeném ohni. Placky se pečou na rozpáleném kameni na okraji ohniště. Těsto je také možné v pruzích namotat na klacky a ty potom opékat nad ohněm.





# Nudle

množství je  
na cca 2 plechy

## Suroviny:

- 500 g polohrubé mouky
- 2 vejce
- špetka soli
- 150–200 ml vody
- na ochucení: mletý mák, moučkový cukr, ořechy, máslo

**Tipy:** Těsto na nudle můžete připravit jen z mouky a vajec.

Na 100 g polohrubé nebo hrubé mouky použijte 1 vejce velikosti M, vodu pak není většinou třeba přidávat. Pokud nudle ihned nespotřebujete, nechte je na plechu s pečicím papírem důkladně proschnout a poté skladujte ve vzduchotěsné nádobě. Nudle do polévky je dobré vždy uvařit zvlášť a teprve pak je vkládat do hotové polévky.

## Postup:

Všechny suroviny smíchejte v míse, přilijte postupně vodu. Vše rukou promíchejte, aby vzniklo hladké nelepivé těsto. Po promíchání vyklopte na vál pomoučený polohrubou moukou a dobře propracujte. Válečkem vyválejte tenkou placku a nechte cca 30 minut zaschnout. Těsto nakrájejte na stejně široké pruhy, dejte je na sebe a krájejte na tenké nudličky (do polévky). Z těsta můžete rádýlkem krájet i širší nudle nebo čtverečky. Nudle vařte v hrnci s osolenou vodou tak dlouho, dokud nevyplavou na povrch (cca 5 minut). Cedníkem nudle vyberte a propláchněte vodou. Nudle na talířku ochutíme mákem s trochou cukru, sekanými ořechy a máslem. Část nudlí použijeme do polévky.





## Romská rodina

*Bachtalo manuš, so les hin lachi familija.  
Šťastný človek, ktorý má dobrou rodinu.  
(romské přísloví)*

Rodina je u Romů velmi důležitá. Kdo všechno do rodiny patří? Maminka, tatínek, sourozenci, babička, dědeček. Kdo další? Strýcové, tety, sestřenice, bratrance, švagři, tchyně...

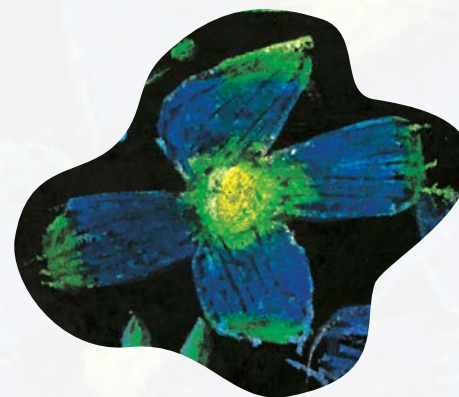
Za starých časů, ještě na Slovensku, se Romové živili hudbou a řemesly, například kovářstvím. Romové byli vždy výbornými muzikanty a zručnými řemeslníky. Když ale zrovna nebylo dost práce nebo si kapelu nikdo neobjednal, bylo na ženě a dětech, aby obstaraly obživu. A tak maminka i starší děti chodily k sedlákům pracovat na pole s motykou nebo maminka selkám vyprala prádlo nebo starší děti zametly. Za práci od sedláků dostávali někdy vejce, někdy mouku, pytlík fazolí nebo trochu brambor. Nejstarší dcerka se doma starala o mladší sourozence, chovala miminko, krmila je a hrála si s ním. Ostatní děti chodily do lesa sbírat borůvky, maliny a houby a prodávaly je sedlákům. Maminka se z vesnice vracela před polednem a ze surovin, které za práci získala, uvařila své rodině jídlo. Babička mamince pomáhala a radila jí, jak dobře vařit.

Každý v rodině měl své místo a všichni si pomáhali. Tatínek, dědeček a synové hráli v kapele nebo měli své řemeslo, nej-

starší dcerka pečovala o mladší sourozence, maminka pracovala, vařila a starala se o rodinu, děti sbíraly lesní plody, babička radila a pomáhala mamince. Žili soudržně a vzájemně se respektovali.

Jaké potraviny jsme dnes od sedláka přinesli, z čeho budeme vařit? Mouka, vejce, mák, ořechy, trochu cukru, kousek másla. Co by se z našich surovin dalo uvařit? Třeba nudle!

Část nudlí nevaříme a necháme je uschnout. Příště je použijeme do polévky.





# Taštičky PIŠOTY

množství je  
na cca 14 taštiček

## Suroviny:

- 500 g hrubé mouky
- cca 250 ml vody
- špetka soli
- máslo

## Suroviny na náplně:

- sušené švestky
- 2 středně velké brambory
- tvaroh
- 1 vejce
- sůl

**Tip:** Taštičky můžete posypat rozdrobenou brynzou a nasekanou pažitkou.

## Postup:

Z mouky, špetky soli a vody (vodu přidávejte postupně) vypracujte vláčné těsto, které vyválejte na plát silný cca 3 mm. Plát nakrájejte na čtverečky, velké cca 8 cm.

Doprostřed čtverečků dejte náplně (tak, aby se daly uzavřít). **Jako náplň použijte:** Sušené švestky (předem krátce povařené), uvařené, osolené a rozmačkané brambory a tvaroh rozmíchaný s vejcem a špetkou soli.

Čtverečky přehněte, stlačte okraje a vytvořte taštičky. Taštičky vařte v osolené vodě cca 10 minut, poté je vyberte cedníkem, přemístěte do misky a ihned polijte rozpuštěným máslem.





## Pišoty s Vojtou Lavičkou

Co vás napadne, když uslyšíte citát „*Bud' sám sebou. Všichni ostatní už jsou zabraní.*“ (Oscar Wilde)? Znáte někoho ve svém okolí, kdo to umí a nebojí se být sám sebou, a tím je inspirací pro ostatní? Setkali jste se někdy s nějakou silnou osobností? Znáte nějaké romské osobnosti?

*Amendar* je romské slovo a znamená „od nás“ nebo „z nás“. Existuje celá kniha s tímto názvem: „*Amendar. Pohled do světa romských osobností.*“ Je to výpravná publikace s příběhy 254 romských osobností spojených s českými zeměmi. Jednou z nich je Vojta Lavička.

Vojta Lavička je průkopník romského vysílání v televizi a rozhlase, zasazuje se za práva Romů a jako skvělý houslista se proslavil především díky účinkování v kapele Gipsy.cz. Dnes nám Vojta pomůže s vařením romských plněných taštiček pišotů (romsky jednotné číslo pišot, množné číslo pišota). Pustíme si video: *Jak v kuchyni: Romové - recept na pišot, Vojta Lavička (YOUTUBE)*. V průběhu vaření dokreslíme atmosféru poslechem hudby Vojty Lavičky a kapel, např.: *WOHNOUT, Čangamore nebo GYPSY SPIRIT, Čhajorije šukarije, GYPSY SPIRIT, Som čhavo (YOUTUBE)*.

Před jídlem nebo během jídla si poslechneme úryvek z knihy „*Narodila jsem se pod šťastnou hvězdou*“ od Eleny Lackové, která popisuje svoje vzpomínky na pišoty:

*Jednou nás tatínek zase vzal na hraběcí majáles. Byly jsme tam celý den o hladu, jenom jsme koukaly, jak chodí hraběnky oblečené, jak se vykrucují při čardáši, a při té vzrušující podívané jsme úplně zapomněly, že máme také žaludek. Mezitím*

*navářila naše babička dole v osadě plný hrnec pišota. Jednak nás litovala, že jsme celý den o hladu, a jednak chtěla ukázat panstvu, že nejsme žádná žebrota. Pišota plavaly v másle jako v polévce. Hrnec přikryla pokličkou, svázala do zajdy a vyšlapala obrovský kopec k zámku. „Děti, nesu pišota,“ povídá. Seběhly jsem se kolem ní. Babička rozvázala zajdu, odklopila pokličku - ta vůně! Byly jsme vychovány tak, že se na jídlo nesmíme vrhnout, i kdybychom umíraly hladu. Musely jsme čekat, až nás dospělí vybědnou. Babička nic. Čekáme, čekáme, pišota voní, sbíhají se nám sliny - a babička začíná tiše hořekovat: „Jáááj, jááááj! Zapomněla jsem doma lžíce! Copak můžeme před panstvem lovit pišota rukama?“ Vůně pišota a babiččin kvílivý žalozpěv se nesly nad majálem. Pomalu se kolem hrnce začalo shromažďovat panstvo, ředitel školy, správce zámku, hrabata, hraběnky. Ředitel vytáhl z kapsy nožik a nařezal tyčinky z lískových prutů. Doma jsme to dělali také tak, ale babička se tvářila, jako bychom nejedli nikdy ničím jiným než přiborem a lískové tyčinky že vidí poprvé v životě. Potom řekla: „Jestli se velkomožní páni neštítí, ať ochutnají cikánské pišota.“ Hrabata a hraběnky se vrhli k hrnci, jako by týden nejedli, lískovými tyčinkami lovili pišota z másla a zapomněli na všechnu etiketu, mlaskali, srkali, hltali - a na nás nezbyl jediný pišot. Ale byli jsme všichni nasyceni pýchou, že se panstvo neštítílo jíst cikánské pišota. My bychom se jejich jídlo štítily jíst, protože se živili všelijakým svinstvím, jako jsou žáby a raci. Naštěstí nám tehdy zapomněli nabídnout. Když se to tak vezme kolem a kolem, bylo zámecké panstvo vlastně degešové.*



# Rýžová kaše RISGRØT

množství je  
na cca 4 menší  
misky

## Suroviny:

- 160 g mléčné rýže nebo rýže arborio
- 350 ml vody
- 450 ml mléka
- špetka soli
- na zdobení: skořice, cukr, máslo

**Tip:** Pokud chcete mít kaši lahodnější, nahradíte 1/3 mléka smetanou na vaření. Kaši můžete posypat i kakaem, strouhanou čokoládou nebo do ní přidejte čerstvé ovoce.

## Postup:

Vodu přiveďte k varu, přidejte špetku soli a vsypte propláchnutou rýží. Snižte plamen a vařte pod pokličkou cca 10 minut, dokud se voda neodpaří. Přidejte mléko a vařte dalších cca 25 minut, dokud kaše nezhoustne. Občas promíchejte, aby se nepřipálila. Podávejte posypané cukrem, skořicí a s kouskem másla.





## Rýžová kaše pro trolla

Poznáte, o kterou zemi jde? Ta země leží na severu Evropy, ve Skandinávii. Nejsevernější část leží dokonce až za severním polárním kruhem, kde slunce v létě nikdy nezapadá a v zimě je tam půl roku šero a tma. Leží na břehu moře, ve kterém žijí velryby a žraloci. Je to kraj plný vysokých hor, skal, mohutných vodopádů a rozlehlých lesů, kde se můžete potkat s volně žijícími soby, losy, medvědy, vlky a rosomáky. Divoké řeky jsou plné lososů a pstruhů. V dávných dobách tuto zemi celou pokrýval ledovec a vyhloubil tam dlouhé úzké mořské zálivy zařezané do pevniny, kterým se říká fjordy. Země je bohatá na ropu, která se těží v moři. Oblíbeným sportem je lyžování. Je to království. V hlavním městě stojí královský palác, ve kterém žije král a jeho rodina. Hlavní město se jmenuje Oslo. Už tušíte, o kterou zemi se jedná? Ano, je to Norsko, Norské království.

Norsko je říší trollů - tajemných skřetů opředěných mnohými legendami. Jsou to zlomyslná a trochu hloupá stvoření stará tisíc let. Unášejí princezny a říká se o nich, že pojídají lidi. Jsou to obři s obrovským nosem, mají pouze čtyři prsty na nohou, chlupatý ocas a kůži porostlou mechem a lišejníky. Někteří trollové mají i více hlav. Trollové žijí v jeskyních, ven vycházejí až po západu slunce a zpět se vrací dříve, než slunce opět vyjde, jinak se mění v kámen. Po trollech, kteří se nestihli před východem slunce schovat, v zemi zbylo mnoho skalisek připomínajících trolly. Nevíme to jistě, ale myslíme si, že trollové mají rádi rýžovou kaši, kterou si zdobí máslem, skořicí a ovocem. Takové zdobení někdy může vypadat jako plánek

trollí jeskyně. Norský se rýžová kaše řekne risgrøt.

Podíváme se na video, jak rýžovou kaši připravují norští studenti ve městě Nannestadu. *YOUTUBE: Skutečně zdravá škola - recept na norskou kaši.* Ve videu je pěkně vidět, jak má hotová kaše vypadat.

Vaříme v několika skupinách, každá skupina připravuje v menším hrnci svoji vlastní kaši. Vaření kaše je trénink trpělivosti, chvíli to trvá.

Ve skupince se střídáme při občasném míchání kaše a hlídání, aby se nepřipálila nebo neutekla. Pozor na obvyklou zálužnost kaší: kaše se dlouho zdá příliš řídká, ale nakonec přecejzen zhoustne.



### Norská rýžová kaše a Vánoce

Na Štědrý den se v Norsku s oblibou vaří rýžová kaše s přelivem z malin a jahod a hospodyňka do jedné z misek ukryje mandli. Kdo mandli objeví ve své porci, ten bude mít celý rok štěstí a je odměněn marcipánovým prasátkem, případně čokoládou. Spousta obyvatel Norska dává i dnes na Štědrý večer po západu slunce trochu rýžové kaše do misky jako poděkování vánočnímu skřítkovi, kterému se norský říká Julenisse. Kdysi bývala rýžová kaše velmi drahá, protože rýže se v Norsku nepěstuje a musí se dovážet, a proto byla zaslouženou a ceněnou odměnou.



# Zeleninová polévka s nudlemi

množství je  
na 4 polévkové  
talíře

## Suroviny:

- 1 větší cibule
- 1 středně velká mrkev
- 1 středně velká petržel
- 4 malé brambory
- přepuštěné máslo nebo olej
- 1 lžička mleté sladké papriky
- sůl
- 1 litr vody
- nudle

**Tipy:** Pokud chcete mít polévku výraznější chuti, opečte nakrájenou zeleninu na tuku dozlatova nebo přidejte do polévky 1 lžici sypkého zeleninového bio bujónu. Mletou papriku restujte jen krátce, aby nezhořkla. Uvařené nudle vkládejte až do hotové polévky, nezavářejte do polévky přímo. Polévku není třeba nijak zahušňovat, je hustá sama o sobě. 😊

## Postup:

Očištěnou zeleninu nakrájejte najemno. Vše chvíli opražte na másle nebo oleji, přidejte mletou papriku a nechte rozvonět. Zalijte vodou a přidejte sůl. Nechte vařit cca 20 minut, až zelenina změkne. Nudle do polévky uvařte zvlášť v osolené vodě a poté je přidejte do hotové polévky. Dozdobte nasekanou petrželkou.





### Proč má mít hospodyňka při vaření dobrou náladu?

Romové věří, že energie a nálada, se kterou kuchařka vaří, vstupuje do hotového jídla. Podle romské tradice by hospodyňka měla mít při vaření vždy dobrou náladu. Budu vám vyprávět příběh. Pokud v příběhu zaslechneme, že se mluví o hospodyňce, zvednou všechna děvčata ruku. Pokud uslyšíme vyprávět o kováři, zvednou ruku chlapci.

V jedné romské osadě žila rodina kováře. Dědeček, tatínek i synové se postupně vyučili kovářskému řemeslu. Každému novorozenému synkovi dali při křtu k peřince kladivo jako symbol rodinného řemesla. Ráno kovář odcházel do vesnice a dělal, co bylo potřeba. Někdy okoval koně, jindy z polámaných hřebíků, které našel na zemi, vyrobil hrabičky nebo řetězy. Za svou práci dostal brambory, tvaroh, někdy kus slaniny. Když pracoval, seděl kovář na zemi u jednoduché pícky postavené z cihel. Jednou se kovář vracel pozdě večer domů a těšil se, co dobrého mu jeho žena hospodyňka připravila k jídlu. Už ode dveří viděl na plotně velký hrnec plný halušek se zelím a slyšel, jak si hospodyňka při opékání slaniny zpívá. Společně s ostatními si rychle sedl ke stolu a pustili se do jídla. „Maminko, proč ty vždycky při vaření zpíváš?“ zeptal se kovářův nejmladší synek. A maminka se pustila do vyprávění. Prý se kdysi stalo, že jedna hospodyňka, právě když vařila slepičí polévku s nudlemi, byla hodně nazlobená. Ten den se jí pranic nedařilo, rozčilovalo ji úplně všechno. Děti kolem běhaly a nadávaly si a s ničím jí nechtěli pomoci, miminko plakalo a nedalo se utišit, v kamnech jí vyhasínalo a nebylo dost dřeva. A tak hospodyňka křičela na děti, byla nahněvaná a pak i trochu smutná. Když konečně postavila slepičí polévku na stůl a všichni začali jíst, nikomu nechutnalo. Zdálo se, jako by se mamčin hněv a smutek přenesl do jídla. „My Romové totiž věříme, že jídlo má

hospodyňka vařit radostně a s láskou. Pokud je žena nespokojená, nemá se k plotně vůbec postavit.“ Malý kovářský synek pokyvoval hlavou, jako že rozumí. Halušky mu moc chutnaly, maminka je jistě vařila s dobrou náladou. „Maminko,“ zeptal se ještě pro jistotu, „ty když si zpíváš, tak máš hned lepší náladu, že?“

Co myslíte, že maminka odpověděla? Chcete si to taky vyzkoušet? Zkusíme dnes společně uvařit podobnou polévku, jakou si dříve vařili v romských rodinách. Nejprve budeme krájet zeleninu. Chvilu krájíme jen tak a potom si zkusíme u práce zpívat. Co bylo lepší? Kdy nám šla práce lépe od ruky?

Zeleninu máme nakrájenou. Co je ještě potřeba přidat, aby z toho byla dobrá zeleninová polévka s nudlemi? Postupně vyjmenováváme a přidáváme ingredience do hrnce. Jednotlivé suroviny přidáváme vždy s nějakým záměrem. Například: je potřeba voda, tu nalejeme s přáním, ať je polévka dobrá a všem chutná. Je třeba špetka soli, tu přisypeme s myšlenkou, ať je polévka slaná tak akorát, ani málo, ani moc. Nakonec přidáme nudle a při tom vyslovíme přání, ať přinesou všem radost.

Náladu by nám možná zvedly také hádanky. Znáte nějaké? A chcete slyšet i tradiční romské hádanky?

*Šla pro vodu, ztratila sukni, vzal ji pes, odnesl a zpět už nevrátil. (vítr)*

*Jsou čtyři bratři a mají jen jeden klobouk. (stůl)*

*Jdou, jdou, nohy nemají, přijde do nich vzduch a rozpáře jim břicho. (hodiny)*

*Romská matka, bílý syn. (noc a měsíc)*



## ZDROJE

Antologie textů romských autorů. *Čal'o vod'i – Sytá duše*. Brno: Muzeum romské kultury, 2007

ASBJØRNSEN, P.C., MOE, J. *O obrovi, který neměl srdce v těle (norské pohádky)*.

Praha: Argo, 2012

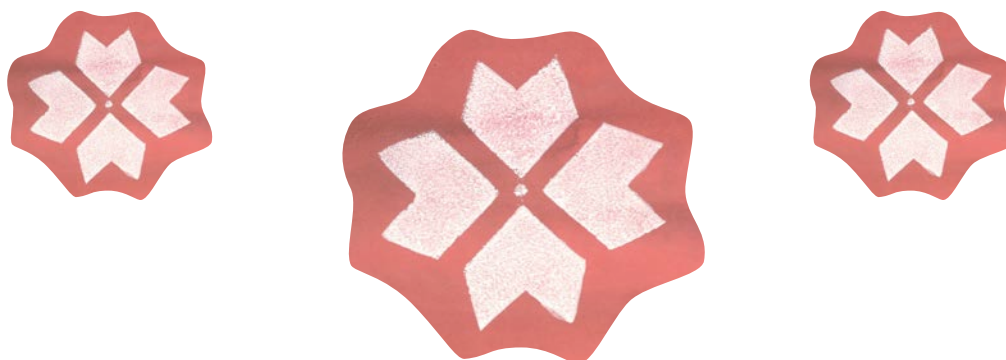
HORVÁTHOVÁ, J. (ed.), SIGMUND HERÁKOVÁ, A. (ed.). *Amendar. Pohled do světa romských osobností*. Brno: Muzeum romské kultury, 2018

LACKOVÁ, E. *Narodila jsem se pod šťastnou hvězdou*. Praha: Triáda, 2010

MANUŠ, E. *Jdeme dlouhou cestou*. Praha: Arbor vitae, 1998

OLÁHOVÁ, L. *Nejen romská kuchařka*. Praha: Fortuna, 2000

[www.mundo.cz](http://www.mundo.cz) (norská kuchyně)



Děkujeme partnerovi projektu **Vyšší střední škole v Nannestadu** v Norsku  
za poskytnuté recepty, videa, inspiraci a podporu.



Za obsah publikace ručí výhradně vydavatel.

Tato publikace vznikla v rámci projektu „Inkluzivní vzdělávání skrze praktické aktivity: vaření a stolování“

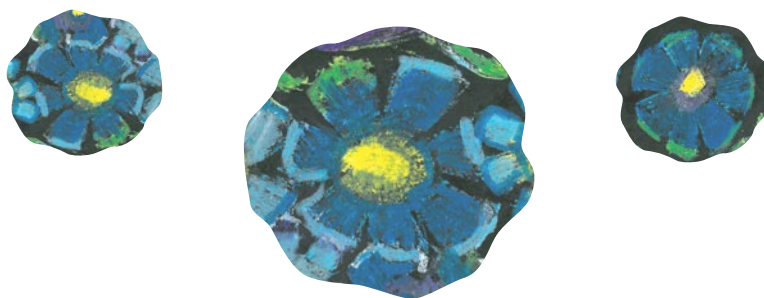
**EHP-CZ-IN-3-005**

Projekt je financován z programu Vzdělávání Fondů EHP 2014-2021. Prostřednictvím Fondů EHP přispívají Island, Lichtenštejnsko a Norsko ke snižování ekonomických a sociálních rozdílů v Evropském hospodářském prostoru (EHP) a k posilování spolupráce s patnácti evropskými státy.

Zprostředkovatelem programu je Dům zahraniční spolupráce.

<https://www.dzs.cz/program/fondy-ehp>  
[www.eeagrants.cz](http://www.eeagrants.cz)

  
**Iceland**  
**Liechtenstein**  
**Norway grants**



**Skutečně  
zdravá škola**

Skutečně zdravá škola, z.s.  
Bendlova 150/26, 613 00 Brno

[www.skutecnezdravaskola.cz](http://www.skutecnezdravaskola.cz)

2023