

Vietnamská kuchyně (2. část)

Doc. Ing. Jaroslav Havlík, Ph.D.
ČZU v Praze

Autor článku se účastnil rozvojových projektů ve Vietnamu a působil na Nong Lam Univerzitě v Ho Či Minově městě.

Koření

Vietnamská kuchyně používá nesmírné množství koření. Největší část představují čerstvé aromatické byliny, které se přidávají do pokrmů, nebo jsou podávány jako příloha na talíři. Další čerstvé listy jsou pak vždy k dispozici na stole, stejně tak jako sójová nebo rybí omáčka a pasta z čili papriček. Jen z čeledi zázvorovitých, ze kterých u nás sporadicky používáme zázvor a kurkumu (hlavní složku našeho sypkého sušeného kari), je na trhu ve Vietnamu několik rozmanitých druhů kurkum, galgánu a jiných. Významnou složkou Vietnamské kuchyně je sójová a zejména rybí omáčka. Rybí omáčka se vyrábí fermentací ryb, naložených tradičně v hliněných kádích nebo sudech. V průběhu výroby se pach šíří velmi daleko, po vyčeření se ale hnilobný zápach ztratí. Přesto, že je tato přísada ve větším množství jen velmi těžce snesitelná, často o ní v jídle ani nevíme.

Maso a mořské plody

Vietnamská kuchyně nezná co se týče živočišných produktů žádné tabu. V polévkách i k rýži je podáváno maso vepřové nebo na tenké plátky nařezané hovězí. Na venkově a periferiích měst je možno navštívit i restaurace, kde je podávána zvěřina, plazi a leguáni, ptáci, dikobrazi, i želvy, bohužel včetně CITES ohrožených druhů. Toto relativně luxusní jídlo se pojí s určitými rituály, obvykle

je zvíře předvedeno nejprve živé, poté je podávána krev i žluč v alkoholu na přípitek. Například z jednoho středního hada restaurace připraví večeři o 4 chodech.

Drůbež je velmi oblíbená, chuťově je výrazně bohatší než brojlerová kuřata z našich prodejních řetězců. V přímořských oblastech jsou pak velmi oblíbené mořské plody. Je to luxusní jídlo, i na naše poměry drahé. Často konzumováni jsou mořští měkkýši, krevety a menší krabi. Zvláštností je příprava ryb. Ryby se obvykle smaží



Porcování hada

na klasických pánvích typu wok. Na venkově jsou ryby ale často pojídány vařené se zeleninou, ovšem bez předchozího vykuchání, což dává pokrmu žádoucí zápach střevního obsahu.

Jin a Jang princip v kulinářské přípravě

Tento princip vychází ze staré čínské filozofie o dvou opačných, ale vzájemně se doplňujících silách, a je také jedním z pilířů čínských nauk o lidském zdraví a původu nemocí. Jin je označován jako princip ženský, Jang zase jako mužský, přičemž s ženským principem je spojován chlad, tma, stálost, vlhkost, a podobné vlastnosti, s mužským je spojována

Vařené vepřové maso, krevety v medu, ryby a čínské zelí



horkost, světlo, změna, sucho, síla. Onemocnění pak vychází z nerovnováhy obou principů v těle a zdraví zase z jejich rovnováhy. S tím souvisí i vnímání potravy a sestavování receptů pokrmů. Například, procházíte-li setmělou noční ulicí vietnamského města, můžete večer zahlédnout ženy sedící u velkých košů, někdy se zapálenou petrolejkou. Prodávají vejce *Trung Lon* [čng lon]. Tato kachní vejce jsou oplodněná a uvařená 20. den vývoje embrya. Uvnitř je tedy plně opeřené kachní mládě jen pár dní před líhnutím. Jí se lžičkou shora, podobně jako u nás vejce na měkko. Jsou oblíbeným pokrmem všech večerních povolání, jako servírek, ale s chutí si je dají i v noci se vracející manažeři nebo studenti. Vietnamci rádi o této potravine vtípkují, muži při zmínce o ní zatínají předloktí a dívky se uculují. Chemické analýzy ukazují, že se v těchto vejcích mění spektrum aminokyselin s tím, jak se vaječné proteiny přeměňují na jednotlivé tkáně. Zvyšuje se podíl argininu, což by mohlo vysvětlovat domnělý tradiční afrodisiakální efekt. Pro svou jangovou podstatu je tato potravina podávána se zeleninou-kořením *Rau Ram* (*Persicaria odorata*). Tato bylina má listy, které mají v kulinářské přípravě jídel stejné využití a dokonce i velmi podobné chemické složení jako koriandr, ač se jedná o rostlinu z úplně jiné čeledi a světadílů původu. Má jinový charakter a jednostranný efekt kachního vejce tlumí.



Výluh z hada a kohouta ve venkovské restauraci – stř. Vietnam

Vnímání Jin-Jang principu lze sledovat v mnoha, pokud ne všech, receptech Vietnamské kuchyně. Uvedu jen jeden takový pro nás exotický příklad. Na venkově jsou v restauracích oblíbené rýžové pálenky s výluhy ze všeho možného. Častý je výluh z plodů chlebovníku, ale častější jsou hadi, ještěři a ptáci. Výluhy jsou vystaveny i s louhovanou surovinou na viditelném místě, ve velkých skleněných nebo plastových průhledných nádobách. Nejlepší je ten, který je z hlediska uvedeného principu vyvážený. Had je například slizký a vlhký, pro vyváženou pálenku je tedy vhodné přidat do lihu vránu. Zaživa, i s peřím. Vznikne tak harmonický nápoj, který nerozhodí nastolenou rovnováhu. Jak to chutná? Podobně jako maggi koření, ovšem zanechává v ústech navíc pachut žluklého tuku.

Psi a kočky na talíři

Při návštěvě Vietnamské restaurace vás často napadne, zda to co jíte, je skutečně kuře a ve společnosti na toto téma koluje řada historek. Psi se ve Vietnamu skutečně jedí, ale jinak, než si většina lidí představuje. Není to nijak rozšířený pokrm, není připravován doma, a není to náhražka za maso jiné. Je to pokrm vhodný jen pro určité příležitosti jako setkání mužů, a je svým způsobem rituální. Psí maso není považováno za vhodné pro ženy, právě pro svou jangovou podstatu. Pojí se s ním řada praktik. Například Vietnamci se vyhýbají konzumaci psiho masa v první polovině lunárního měsíce. Nosí to smůlu. Psí maso není běžně dostupné, je na menu jen ve vybraných „psích“ restauracích, označených nápisem *Ruou thit cho* – alkohol a psí maso [zou tit čó]. Je doménou spíše severního Vietnamu a směrem k jihu četnost psích restaurací klesá. V psí restauraci leží na stolcích jídelní lístek s běžně deseti i třiceti pokrmy, od polévek, přes uzeniny, bifteky, výpečky, vnitřnosti. Zpracuje se vše. Konzumace je neodmyslitelně spojena s pitím tvrdého alkoholu, tedy vodky, a v restauracích je obvykle velmi hlučno. V Hanoji jsou psí restaurace soustředěny v jedné čtvrti kolem hlavní příjezdové komunikace z letiště. Je jich tam několik desítek. Podobně, ale řidčeji, je oblíbené i maso kočičí, které platí za ještě větší delikatesu. Konzumace zvířat, která v Evropě běžně chováme jako zvířata domácí, s sebou nese pochopitelně opovržení a etické otázky. Důležité je ale vnímat věc v asijském, nikoliv evropském kontextu. Vietnamci prošli úplně jiným kulturním vývojem. Co je u nás tabu, je zde normální, a Asiaté námi vnímané etické souvislosti nechápou. Naopak jako tabu vnímají úplně jiné aspekty lidského chování. S tím souvisí i z našeho pohledu kruté zacházení se zvířaty. Například ryby jsou tu porcovány často za živa, neboť čerstvost je na prvním místě a rychlé postmortální změny mají údajně nežádoucí vliv na chutnost.



Durian

Ovoce a zelenina

Nabídka ovoce a zeleniny je velmi pestrá. Ovoce se konzumuje jako dezert po jídle. Oblíbené jsou malé banány, vodní melouny, manga, rambutany, longany, liči, o něco méně rozšířené velké plody chlebovníku, sapoty, nebo plody pitaye – dračího ovoce. Dostupnost závisí na sezóně. Mladí Vietnamci v Hanoi nebo jiných městech si libují v různých smoothies, kombinacích ovoce, mléka a ledu.

Zvláštností je ovoce durian, velké trnité plody s nevábnu vůní, ve kterých jsou velká semena obalená hmotou pudingové konzistence. Jeho zápach je cítit na několik metrů. Vůně ani chuť nepřipomíná nic, co by nám Evropanům bylo známo a těžko se tedy popisuje. Na Wikipedii je vůně popisována jako směs zápachu prasečích výkalů, terpentýnu, cibule a zapařených ponožek. Přesto i tak mu můžeme přijít na chuť. Existuje mnoho kultivarů a klonů, které se podle intenzity vůně i chuti diametrálně liší cenou. Nejlepší duriany pochází z Thajska a jsou vyhlášené po celé jihovýchodní Asii. Některé látky z durianu inhibují aldehyddehydrogenázu. Brání tedy detoxifikaci alkoholu a při kombinaci i s malým množstvím alkoholu tak dochází ke zvláštnímu stavu zmatenosti, nesoustředěnosti, v extrémním případě může dojít i k celkové otravě končící úmrtím (1).

Zelenina je stejně tak rozmanitá. V horách se pěstuje cibule, oblíbené zelí, rajčata a okurky. Brukvovitá zelenina je v Asii zastoupená kromě běžného zelí mnoha, v Evropě neznámými kultivary čínské zelí, jako Pak Choi a Choi Sum. V nížinách převažuje tropická zelenina

jako momordika, vodní povíjnice (*Rau Muong*) a nespočet různých natí a listů. Zmíněná vodní povíjnice je nejrozšířenější a velmi chutnou přílohou k masu. Obvykle je jen prudce spařena, a posypána na drobno nakrájeným česnekem. Okopaniny jako maniok, batáty, taro a brambory jsou v Asii používány na způsob zeleniny, nikoliv jako příloha. Oblíbenou zeleninou jsou tlusté bambusové výhonky krájené na plátky, nebo jemně strouhané květy banánovníku.

Cukrovinky

Po jídle je jako desert podáváno obvykle ovoce, časté jsou ale různé speciality z lepkavé rýže nebo rýžové mouky, různě barvené a připravené v košíčkách nebo taštičkách z banánových listů. Populární jsou také dorty z piškotu ozdobené šlehačkou, koláče z pšeničné mouky, želatinové bonbony nebo kandované ovoce. Sladké potraviny jsou často vyhledávány na nočních trzích s jidlem.

Slazené nápoje

Problémem Asie je obezita. Ve Vietnamu, když je někdo tlustý, je to bráno jako známka blahobytu, účelově se tam „vykrmuji“ bohaté děti ve fastfood restauracích. Svědčí o tom i užívané slovní spojení „být zdravě tlustý“. Obliba sladkých nápojů k obezitě významnou měrou přispívá. Nejedná se zdaleka jen o kolové nebo ovocné limonády, ale o různé energetické nápoje s obsahem kofeinu a taurinu. Krating Daeng, původní receptura v Evropě známého Red Bullu, je ve Vietnamu levný a populární nápoj, který je často vidět

i v rukou malých dětí. Vysoké teploty kolem poledne jsou unavující a většina Vietnamců je po obědě zvyklá na odpočinek. Dokonce i při návštěvě banky nebo úřadu kolem oběda vás může překvapit, že se pracovník za přepážkou před vámi zvedá rozespálý ze země. Pokud není možnost odpočinku, často se užívají právě energetické nápoje. Rozšířené jsou i místní značky slazených a ovocných nápojů, nebo jakési „funkční“ nápoje s antioxidanty, sladký nápoj ze zeleného čaje, obdobný ledovému čaji. Oblíbené a nezvyklé jsou nápoje obsahující extrakt z hnízd ptáků snovačů. Populární je i čerstvě lisovaná cukrová třtina, která se pije brčkem z plastového sáčku.



Ovoce Vietnamu

Káva, čaj a alkoholické nápoje

Zelený čaj se ve Vietnamu konzumuje běžně jako denní nápoj. Přípravuje se z velkého množství starších zelených čajových listů zalitých ve velké konvici. Často je podáván s ledem, a v restauracích je k dispozici zdarma. Ještě větší oblibě se ale těší káva. Vietnam je světově největším producentem kávy druhu robusta. Kvalitní robusta je chuťově na úrovni arabiky a vietnamská káva je vynikající a levná. Nejlepší a nejlépe rozšířenou značkou na trhu je Trung Nguyen. Co je výjimečné, je způsob přípravy. Káva je doma i v restauraci připravována s pomocí malých hliníkových filtrů. Do horní části filtru se dá namletá káva, zalije horkou vodou a i po servírování na stole ještě několik minut překapává do sklenice. Na dno sklenice se může dát předtím kondenzované slazené mléko (*Ca phe sua* [kafe sua]) a po překapání se dá přidat led (*Ca phe sua da* [kafe sua dá]). Káva je skutečně fenomenální. Místa, kde prodávají dobrou kávu, jsou často na rušných křižovatkách a jsou obležena lidmi posedávajícími na malých židličkách. U kávy se obvykle kouří, a tyto kavárny jsou místem pracovní přestávky kolem oběda nebo ráno.



Tradiční způsob přípravy kávy

Pivo je nejoblíbenějším alkoholickým nápojem. Zvláštností je, že i v restauracích je podáváno s ledem, neboť bez něhož by v horkém dni zteplalo během pár minut. Ve večerních ulicích se točí *Bia Hoi*, nízkostupňové pivo, které se gravitačně vypouští z velkých sudů. Je téměř bez pěny a s nevýraznou chutí. V Hanoji a Ho Či Minově městě najdeme i české, resp. česko-německé restaurace, které často pod vedením českých sládků, vaří české pivo dle našich receptur.

Závěr

Vietnamská kuchyně je zcela jiná než kuchyně sousedních zemí. Je velmi pestrá, založená na čerstvých potravinách a velkém množství zeleniny. Směs vůní a časté použití rybí nebo sójové omáčky nemusí však každému vyhovovat. Pokud se s ní chcete blíže seznámit, můžete začít s polévkou Pho.

Literatura

- (1) MANINANG, J. S. - LIZADA, M. C. C. - GEMMA, H. Inhibition of aldehyde dehydrogenase enzyme by Durian (*Durio zibethinus* Murray) fruit extract. *Food Chemistry* 2009; 117:352-355.