

Erasmus mix chutí

aneb

**Moje Erasmus
kuchařka**



Erasmus+

ERASMUS
MIX CHUTÍ
aneb
MOJE ERASMUS
KUCHAŘKA



JMÉNO

.....

.....

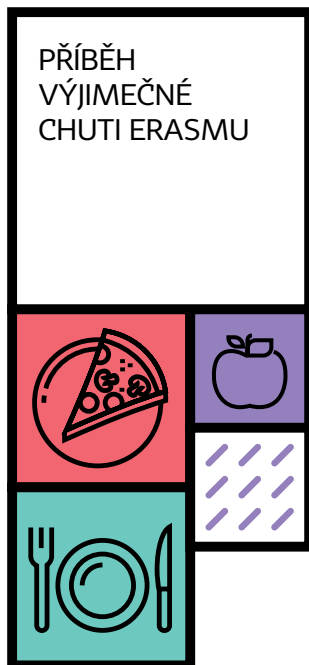
.....

.....

.....

.....

.....



Dostává se Vám do rukou brožurka, která vznikla z příspěvků do studentské soutěže Erasmus Label, kterou vyhlásil v roce 2016 Dům zahraniční spolupráce. Cílem soutěže s názvem „Erasmus – mix chutí s podtitulem Moje Erasmus kuchařka“ bylo ocenit příspěvky (ve formě receptu, fotografie a krátkého textu) od vysokoškolských studentů, kteří absolvovali pobyt v rámci programu Erasmus, a to v jedné z následujících kategorií.

- * **Jak přežít na Erasmu jako kuchař – začátečník**
- * **Co mi na Erasmu nejvíce chutnalo**
- * **Bez čeho bych na Erasmus neodjel**

Soutěže se zúčastnili studenti českých vysokých škol, kteří vyjeli v letech 2013–2016 na studijní pobyt Erasmus, a zde jsou výsledky.

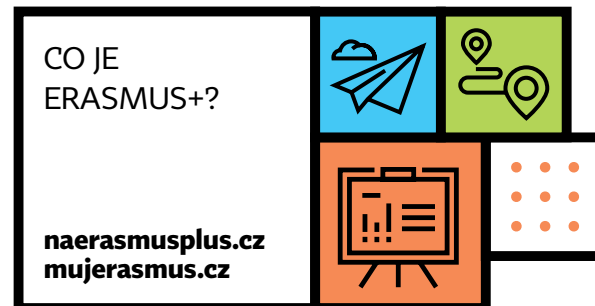
- * **1. místo Martina Lipenská**
(Technická univerzita Liberec, studijní pobyt ve Švédsku)
- * **2. místo Klára Vohlídková**
(Univerzita Jana Evangelisty Purkyně v Ústí nad Labem, studijní pobyt v Turecku)
- * **3. místo Pavla Kořenková**
(Univerzita Palackého v Olomouci, studijní pobyt ve Švédsku)

Brožurka se skládá ze dvou částí, v první z nich se představí vítězné recepty včetně fotografií a textů oceněných studentek i další zajímavé příspěvky ostatních soutěžících. V druhé části je dán prostor pro Vaši kreativitu a Vaše recepty! Teď se jen inspirujte a nechte projít lásku k Erasmu svým žaludkem.

*Inspirativní počtení a dobrou chuť vám přeje
tým programu Erasmus+ vysokoškolské vzdělávání
Domu zahraniční spolupráce.*



DZS je příspěvkovou organizací Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy, který administruje mezinárodní aktivity v oblasti vzdělávání, mimo jiné též program Erasmus+.



Erasmus+ je vzdělávací program Evropské unie na období let 2014–2020, který podporuje spolupráci a mobilitu ve všech sférách vzdělávání, v odborné přípravě a v oblasti sportu a mládeže.

V oblasti vysokoškolského vzdělávání program Erasmus+ nabízí vysokoškolským studentům a zaměstnancům možnost mezinárodní mobility, tedy studijního pobytu, praktické stáže, výukového pobytu či školení, nebo možnost zúčastnit se mezinárodního projektu v rámci tzv. strategického partnerství.

1. místo v soutěži

~
Martina
Lipenská
Švédsko



Fika vládne Švédsku

Kategorie

Co mi na Erasmu nejvíce chutnalo

Domácí univerzita

Technická univerzita v Liberci

Zahraniční univerzita

Högskolan Kristianstad, Švédsko

Studijní pobyt

akademický rok 2013/14

KANELBULLAR



Ingredience (na 20 ks)

Těsto

50 g másla
200 ml mléka
50 g cukru
50 g kvasnic
300 g hladké mouky
špetka soli

Náplň

50 g másla
2 lžičky mleté skořice
30 g cukru

Na potření a posypání

1 vejce
třtinový cukr

Postup

V míse smícháme rozpuštěné máslo, cukr a sůl a do toho nadrobíme kvasnice. Do těsta přidáme mléko (mělo by být vlažné 37° C) a postupně sypeme mouku a mícháme těsto. Hotové těsto necháme asi 30 minut vykynout. Během kynutí si připravíme náplň – rozpustíme máslo a přimícháme do něj mletou skořici a cukr. Po vykynutí z těsta vyválejte placku zhruba o velikosti 30x40 cm a na placku natřeme připravenou náplň. Poté těsto smotáme do ruličky a nakrájíme z něj cca 2 cm široké kousky. Kousky přendáme na plech s pečicím papírem a necháme ještě asi 20 minut kynout pod utěrkou. Před pečením šneky potřeme vejcem a posypeme cukrem. Pečeme zhruba 8 minut na 250°.

Švédsko bez FIKY je jako Francie bez bagety nebo Česko bez piva. Odpolední pohoda, kávička a něco sladkého ke Švédsku prostě patří. Pokud si dáte FIKU v kavárně, můžete si chodit dolévat kávu dle libosti, pokud to tedy nezamává s vaším organismem. :D Švédským oblíbeným pokrmem ke kávě je kanelbullar, který má dokonce svůj vlastní den v kalendáři. My jsme měli společnou fiku s ostatními erasmáky každý čtvrtek odpoledne. Organizovala to naše skvělá koordinátorka Karen, která vždy nakoupila něco dobrého. Setkávali jsme se v knihovně a za dobrého počasí i venku v prostorách kampusu. FIKU jsme ale neměli jen ve škole, scházeli jsme se pravidelně i mimo ni na kolejích a o víkendů často také venku. FIKU jsem si za toho půl roku natolik zamilovala, že jsem si ji převedla do českého prostředí a už se doma neptám, zda si někdo dá kávu, ale dáte si FIKU?

KANELBULLAR MÁ SVŮJ
VLASTNÍ DEN V KALENDÁŘI

2. místo v soutěži

~
Klára
Vohlídková

Turecko



Poslední večeře

Kategorie

Co mi na Erasmu nejvíce chutnalo

Domácí univerzita

Univerzita Jana Evangelisty Purkyně
v Ústí nad Labem

Zahraniční univerzita

Dokuz Eylul University, Turecko

Studijní pobyt

akademický rok 2013/14

PEČENÉ KUŘECÍ MASO



Na Erasmu mi chutnalo. Vlastně všechno mi chutnalo, možná až moc, velikost mého oblečení je mi svědkem. Pestrobarevné trhy plné různých druhů ovoce a zeleniny od místních farmářů se v tureckém Izmiru daly kombinovat v nekonečných možnostech, pro mě, jako neznalého Evropana, byly některé druhy dokonce těžko identifikovatelné. Na jedno jídlo ale budu vzpomínat. Nebylo nejchutnější, nebylo nejlevnější a ani nejoriginálnější. Bylo totiž poslední.

Celý semestr jsem si říkala, že TEN den přijde až za dlouho. A najednou tu byl. TEN poslední den najednou přišel. TEN den, kdy opustíme exotické město a vrátíme se zpátky do studeného Česka. Jak lépe se rozloučit než večeří? Pozvali jsme nejbližší kamarády a začala jsem vymýšlet, čím je pohostím. Pečené kuřecí maso se zdálo poměrně jednoduchou volbou, a tak jsem se vydala na místní trhy. Ověšena mnoha taškami, které obsahovaly zeleninu, brambory a především kuřecí maso, jsem se dobelhala zpět domů. Ale co s tím? Naložit do koření (ve skřínce se nám objevilo spoustu oregana, sušeného česneku, mleté pálivé papriky, soli a pepře), přidat nakrájený česnek a také samozřejmě spoustu nakrájené zeleniny, se zdálo jako vcelku dobrý nápad. To, že všechno musím nakrájet sama (plánovaných hostů bylo 12), už tak dobrý nápad není – v tomto momentu všem doporučuji si pozvat pomocníky – paprika, rajčata a ani lilek se sám bohužel nenakrájí. To vše jsem se pak naivně snažila „nacpat“ do malého pekáčku. Nakonec mě zachránila milá sousedka, která i přes to, že neuměla ani slovo anglicky, mi ochotně pomohla a zapůjčila pánev, dokonce mi pomohla i nakrájet zbytek té proradné zeleniny. Pak vše dát péct do trouby, schovat pod alobal na cca 1,5 hodiny a je hotovo!

Během pečení mi došlo, že je to opravdu poslední den. Všechny ty skvělé okamžiky, které jsme tu zažili, nám nikdo vzít nemůže, znalosti, které jsme tu získali, se nám v budoucnu určitě budou nejednou hodit. Ve chvíli, kdy jsem byla ponořena do svých vzpomínek, mě „probudil“ nepříjemný zvuk zvonku, který ohlašoval první hosty. Nakonec se nás sešlo 10, všichni jsme si večeři pořádně užili a zasmáli se nad společnými historkami. Na tuto poslední večeři, která symbolicky uzavřela náš studijní pobyt v Turecku, budu ještě dlouho vzpomínat!

JAK LÉPE SE ROZLOUČIT
NEŽ VEČEŘÍ?

3. místo v soutěži

~
**Pavla
Kořenková**
Švédsko



...nad zlato!

Kategorie

Bez čeho bych na Erasmus neodjel

Domácí univerzita

Univerzita Palackého v Olomouci

Zahraniční univerzita

Högskolan Dalarna, Švédsko

Studijní pobyt

akademický rok 2013/14



**VE ŠVÉDSKÉM OBCHODĚ
MÁK NESEŽENETE**

MAKOVÝ BERÁNEK Z KYNUTÉHO TĚSTA



Ingredience

Těsto

2 žloutky
250 ml mléka
1 balení (sušeného) droždí
sůl
1 dl oleje
100 g moučkového cukru
500 g hladké mouky

Náplň

250 ml mléka
25 g moučkového cukru
2 polévkové lžíce medu
100 g mletého máku
4 polévkové lžíce strouhanky
citronka/šťáva z citronu (asi lžička)

Postup

Nejprve smícháme ingredience na těsto a vypracujeme hladké těsto. Necháme asi hodinu kynout.

Náplň připravíme tak, že svaříme všechny ingredience. Jakmile začne směs vřít, vypneme vařič a necháme ji chvíli vychladnout.

Vykynuté těsto rozdělíme přibližně na 2/3 a 1/3. Větší část rozválíme na obdélník, potřeme jej náplní a srolujeme jako roládu. „Roládu“ nakrájíme na kousky a tvoříme z nich na vymazaném plechu tělo beránka tak, že lademe jednotlivé kousky vedle sebe. Zbylou 1/3 těsta použijeme na hlavu, nohy a ocas beránka. Do všech těchto částí dáme také náplň. Jako oko můžeme použít ořech či hrozinku. Na závěr můžeme potřít vajíčkem a dáme péct do trouby rozpálené na 180 °C. Pečeme asi 20 minut.

S blížícím se odjezdem se mi v pokoji tvořila čím dál větší hromada z věcí, které byly nezbytně nutné pro roční studijní pobyt ve Švédsku – teplé oblečení a obutí, peřiny, základní hygienická vybava, psací potřeby, nádobí a také nějaké ty trvanlivé potraviny. Ze mezi nimi chybí jedna podstatná věc, jsem ovšem netušila. První týdny pobytu se zdálo vše v pořádku. Ale asi po měsíci až měsíci a půl jsem začala tušit hroznou věc. V obchodě neseženu mák! Já, milovnice makových závinů a téměř jakýchkoli makových buchet, mám přežít rok bez máku?! Zachvátila mne téměř panická hrůza. Obchody jsem několikrát procházela regál po regálu (snad jen s výjimkou drogistického zboží) a ptala se zkušenějších, tedy v těch končinách déle žijících, jestli je možné mák někde koupit. Nikde nic. Zachránil mne jeden ze dvou dalších českých erasmáků. Jakmile jsem se dozvěděla, že se ještě v říjnu chystá na otočku do ČR, neváhala jsem a požádala ho, aby mi přivezl balíček mletého máku. Do Vánoc jsem tedy přežila. Z vánoční návštěvy domova jsem si na další půlrok přivezla pro jistotu hned dva balíčky mletého máku. Šetřila jsem jím, aby mi vystačil minimálně do Velikonoc na mého oblíbeného makového beránka. Mák vydržel, beránek se podařil a chutnal i zahraničním přátelům. Ve Švédsku však pro mne rčení „bylo jich jako máku“ nabylo naprosto odlišného významu než u nás. Tam by se spíš mělo říkat: „Mák nad zlato.“

**Alena
Klímová**
Německo



Jak poznat novou kulturu? Skrze jídlo!

Kategorie

Jak přežít na Erasmu jako kuchař – začátečník

Domácí univerzita

Masarykova univerzita

Zahraníční univerzita

Humboldt Universität zu Berlin, Německo

Studijní pobyt

akademický rok 2015/16

**SNADNÁ PŘÍPRAVA
A NEZABERE TO MOC ČASU**

POHANKOVÉ RIZOTO S LEDOVÝM SALÁTEM



Ingredience

70 g pohanky
1 balení uzeného tofu
1 velká cibule
mrkev, fazole, hrách (Ize použít i mražené)
trocha másla nebo oleje
sůl
pepř
sušené oregano nebo jiné bylinky

Příloha

ledový salát, sůl, pepř, olej

Postup

Pohanku propláchneme, zalijeme vodou v poměru 1:2 a dáme vařit. Jakmile voda začne vřít, vypneme sporák a necháme dojít pod pokličkou. Mezitím si na pánvi na troše másla orestujeme cibuli pokrájenou nadrobno. Jakmile zesklivatí, přidáme ostatní zeleninu, oregano, sůl a pepř. Zeleninu restujeme, dokud všechna nezměkne. Tofu nakrájíme na malé kostičky a přidáme k zelenině. Měkkou zeleninu následně promícháme s hotovou pohankou a podle potřeby promícháme. Podáváme s ledovým salátem ochuceným (olivovým nebo jiným) olejem, solí a pepřem či s jakýmkoliv jiným salátem.

Na Erasmu jsem většinu volna využívala k nejrůznějším výletům po městě a okolí a proto jsem se snažila vařit si jídla, jejichž příprava je snadná a nezabere mnoho času. Většinou byly základem těstoviny, kuskus, bulgur, nebo právě pohanka.

Berlín je mixem různých národností a kultur, což se projevovalo i při mém vaření, kdy jsem často používala suroviny různých kuchyní. Pro zeleninu jsem si každé úterý a pátek chodila na orientální trh na Maybachufer, což je mé nejoblíbenější místo ve městě. Právě zde člověk cítí multikulturnost Berlína. Obchodníci (převážně tureckého původu) tradičně vyvolávají své zboží a odpoledne se zde při kytaře setkávají příznivci hnutí hippies. Když jsem potřebovala suroviny spíše z východní Asie, zamířila jsem do asijské tržnice, která je tu největší v celém Německu a nabízí především potraviny z Vietnamu. Pohanku jsem zase kupovala v ruském obchodě, který byl kousek od mých kolejí... Zkrátka kulinářská turistika po berlínsku.

Martina
Lipenská
Švédsko



Hrnková bábovka přeje dobrým sousedským vztahům

Kategorie

Jak přežít na Erasmu jako kuchař –
začátečník

Domácí univerzita

Technická univerzita v Liberci

Zahraniční univerzita

Högskolan Kristianstad, Švédsko

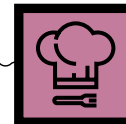
Studijní pobyt

akademický rok 2013/14



JÍDLO A SETKÁVÁNÍ
K SOBĚ PATŘÍ

HRNKOVÁ BÁBOVKA



Ingredience

3 vejce
1 hrnek cukru
2 hrnky polohrubé mouky
½ hrnku oleje
1 hrnek mléka
1 prášek do pečiva

Postup

Nejprve smícháme v míse všechny suché potraviny – cukr, mouku, prášek do pečiva, kakao a postupně přidáváme zbytek. Vše smícháme dohromady a nalijeme do připravené vymazané formy. Efektu mramoru docílíme oddělením trochu světlého těsta a přidáním kakaa – do formy lijeme střídavě světlé a tmavé těsto. Pečeme asi hodinu na 150°.

Asi jako většina holek jsem na Erasmus neodjízděla jako kuchařka začátečnice, takže jsem přeci jen oproti opačnému pohlaví měla trochu výhodu. Jak tvrdili kluci, po celou dobu jsme se o ně prý vzorně starali, ale i oni o nás a za toho půl roku jsme se učili navzájem. Před odjezdem jsem vůbec nepředpokládala, že Erasmus bude o jídle zvlášť v pro nás „drahé“ zemi, jako je Švédsko. Ale byl a hodně. Sešla se nás zde partička 9 Čechů, takže jsme vařili společně všechno – scházeli jsme se na snídani, oběd i večeři. Každou chvíli u někoho jiného s jiným receptem. Nebylo to ale jen o nás z Čech, ale pořádali jsme i international dinner nebo grilování u kolejí či odpolední kávičky. Prostě jídlo a setkávání během Erasmu k sobě patřilo. Jedna z prvních věcí, které jsem na Erasmu z jídla udělala, byla bábovka na večeři k sousedům z Itálie. Chutnala moc a tak se v různých obměnách pekla za půl roku několikrát. Ať už na snídani k hokeji při zimní olympiádě nebo jen tak odpoledne ke kávě či jako svačinka na cesty za poznáváním krás Švédska.

**Pavla
Kořenková**
Švédsko



Jednoduše, chutně a levně!

Kategorie

**Jak přežít na Erasmu jako kuchař –
začátečník**

Domácí univerzita

Univerzita Palackého v Olomouci

Zahraniční univerzita

Högskolan Dalarna, Švédsko

Studijní pobyt

akademický rok 2013/14



**NENÁROČNOST SE
MEZI STUDENTY CENÍ**

CHLEBA VE VAJÍČKU (BREAD IN EGG)



Ingredience

vajíčka
chleba
olej/tuk na smažení
sůl/pepř/hořčice/kečup dle chuti

Postup

V talíři si vidličkou rozkvedláme vajíčko. Do vajíčka ponoříme krajíc chleba, namočíme ho ze všech stran a dáme smažit na rozpálenou pánev. Hotové zlatavé chleby podáváme se zeleninou dle chuti (okurky, cibule, rajčata a jiné).

Když jsme se spolužáky domluvili první společnou večeři s tím, že každý připraví něco typického pro svou zemi, docela jsem se zděsila. Co já jenom vymyslím? Nejen že jsem měla omezené kuchařské schopnosti, ale i značně omezené kuchyňské vybavení. No co, bude to muset být něco nenáročného na schopnosti i vybavení. A pak mě osvítilo – chleba ve vajíčku! Nenáročné, chutné a navíc levné. To se mezi studenty cení. Když nastal večer smluvené večeře, dorazila jsem s miskou plnou chlebů ve vajíčku. Ještě jsem k tomu přiložila nakládané okurky, hořčici a kečup. Otrocky přeložený „bread in egg“ slavil úspěch. Bohužel to ale není úplně originální český recept, jelikož jsem se dozvěděla, že na Jamajce mají něco podobného – jen přidávají skořici.

Podobně jednoduchými pokrmy jsem kamarády pohostila i při oslavě mých narozenin. Buchtu z bábovkového těsta pečenou na plechu jsem ozvláštnila trochou kakaa a nakrájením na trojúhelníky, kynuté buchty jsem naplnila (pro mnohé neznámým) mákem, jablka nakrájela na měsíčky a „chlebičky“ jsem vytvořila z toastových chlebů tak, že jsem je namazala máslem a obložila sýrem, šunkou a zeleninou. Chlebičky sklidily nečekanou chválu, možná i proto, že jsem vytvořila také „muslimskou verzi“ bez šunky. Každého asi potěší, když je poznat, že jste na něj při přípravě mysleli. To pak všechno sní a pochválí, i kdyby si to samotný pokrm úplně nezasloužil.

Martina
Lipenská
Švédsko



Plněné bramborové knedlíky – hlady tu neumřeme!

Kategorie

Bez čeho bych na Erasmus neodjel

Domácí univerzita

Technická univerzita v Liberci

Zahraniční univerzita

Högskolan Kristianstad, Švédsko

Studijní pobyt

akademický rok 2013/14

PLNĚNÉ KNEDLÍKY S MASEM A CIBULKOU



Ingredience

750 g – 1 kg brambor
2 ks cibule
300 – 400 g masa – jakékoliv
máte doma – nejčastěji uzené,
ale v rámci Erasmu jsme používali
špekáčky, buřtíky i mleté maso
sůl
150 – 200 g hrubé mouky
2 vejce
100 g dětské krupičky
olej

Postup

Brambory uvaříte ve slupce v osolené vodě a po vychladnutí oloupete. Lepší je vařit brambory den předem. Oloupané brambory nastrouhejte najemno. Přidejte vajíčka, špetku soli, dětskou krupičku a takové množství hrubé mouky, aby vzniklo těsto. Vždy z kousku těsta vypracujte placku a tu naplňte připraveným masem (pokud máte špekáčky – tak nakrájejte na drobné kousky) a zabalte do knedlíku. Knedlíky vařte ve vroucí vodě asi 10 minut. Na pánvi rozehejte olej a osmahněte na něm cibulku dozlatova.

V první řadě nemůžu říci, že je to přímo recept, bez kterého bych na Erasmus neodjela, ale byl to jeden z nejoblíbenějších. Bramboráky asi různě po světě vaří skoro všichni Češi, ale plněné knedlíky na studijním pobytu asi málokdo. K jejich oblíbě došlo tak, že jsme přemýšleli, co uvaříme jako česká parta na internationaldinner a nechtěli jen „klasické“ bramboráky. A volba padla na knedlíky. Chutnaly a moc, i když samozřejmě nejvíc si je pochvalovali čeští kluci. No a tak jsme je zařadili do našeho jídelníčku a při dalších možných příležitostech se s různou masovou obměnou objevovaly na našich stolech. Jediné, co nám k nim chybělo, bylo točené české pivo, ale ani to pro nás nebylo překážkou. Ve Švédsku sice alkohol v supermarketu prodávají jen do 3,5 %, ale ve specializovaném obchodě Systembolaget jsme si občas plzničku koupit mohli. Nejvíce srandy jsme si s jídlem užili, když jsme učili cizince vyslovovat názvy českých pokrmů. A naopak takové názvy v korejštině byl celkem oříšek. :D

PLNĚNÉ KNEDLÍKY VAŘÍ
NA ERASMU MÁLOKDO

**Barbora
Houfková**
Francie



Empanadas dinner!

Kategorie

Co mi na Erasmu nejvíce chutnalo

Domácí univerzita

Univerzita Karlova v Praze

Zahraniční univerzita

IESEG, Francie

Studijní pobyt

akademický rok 2015/16



STAČÍ SI JEN
VYBRAT PŘÍCHUŤ

EMPANADAS



Ingredience

Listové těsto

Sýr

Šunka

Hovězí maso

Cibule

Vajíčko

Postup

Velká výhoda Empanadas je, že si můžete vybrat příchuť, podle toho, co Vám nejvíce chutná. Začnete přípravou listového těsta. Těsto můžete také už rovnou koupit v obchodě. Po vyválčení je potřeba vykrájet kruhy z těsta přibližně o průměru 13 cm. Poté je potřeba se rozhodnout čím budou Empanadas plněné. My jsme zvolili variantu – šunka se sýrem a poté hovězí maso s vajíčkem a cibulí. Představivosti se ale meze nekladou a je také možné Empanadas připravit na sladko – s čokoládou. Pro variantu s hovězím masem je potřeba nejdříve na pánvi osmažit cibulku, přidat mleté hovězí maso a poté přidat nakrájené uvažené vajíčko. Vznikne nám tak směs, kterou můžeme po okořenění vkládat do kruhů. Se šunkou a sýrem je to stejně. Když už jsou Empanadas naplněné, zavřeme je podle obrázku a poté je dáme přibližně na 30 min nechat upéct v peci. A je to hotovo!

Empanadas je pokrm velice rozšířený ve Španělsku či v Jižní Americe. Jedná se o pšeničnou kapsu plněnou převážně masem, šunkou, sýrem, tuňákem či jinou náplní. Přípravuje se v troubě či peci. Tento skvělý argentinský pokrm je velice snadný na přípravu.

V České republice jsem přímo o Empanadas neslyšela, ale když jsem se na Erasmu seznámila s kamarádem z Argentiny, který o tomto pokrmu mluvil, neodolala jsem. Později jsem tento pokrm viděla i v Barceloně a v Londýně, akorát v jiných velikostech. Výhoda je, že Vám pouze stačí mít troubu, protože je pokrm velmi jednoduchý na přípravu a chuť je naprosto úžasná! Uvařili jsme si Empanadas společně s mými kamarády z Erasmu a musím říct, že všichni z toho byli nadšení a my jsme měli velice hezký večer!

Aneta
Fritscheová
Belgie



Vegan food party

Kategorie

Co mi na Erasmu nejvíce chutnalo

Domácí univerzita

Česká zemědělská univerzita v Praze

Zahraniční univerzita

Université de Liège, Belgie

Studijní pobyt

akademický rok 2013/14



DANIEL POJAL OSLAVU
VE VELKÉM

RAJČATOVÝ HUMUS A CHLÉB PITA



Ingredience humus

1 hrnek cizrny
2 vrchovaté lžíce tahini
10 lžic olivového oleje
1 a 1/2 hrnku vody
3 lžíce citronové šťávy
3 stroužky česneku
1 lžička soli
Pepř
100 g sušených rajčat

Postup humus

Hrnek suché cizrny necháme přes noc ve vodě. Druhý den uvaříme cizrnu do-měkka. Slijeme vodu, ve které se cizrna vařila, a přidáme čistou. Přidáme také zbylé ingredience jako tahini, olivový olej, citronovou šťávu a sušená rajčata, dále pak sůl, česnek a pepř dle chuti. Rozmixujeme tyčovým míxerem dohladka.

Ingredience chléb pita

10 g čerstvého droždí
200 ml vlažné vody
špetka cukru
lžička soli
1,5 lžíce olivového oleje
280 až 300 g mouky (smíchala jsem asi
1/3 pšeničné hladké chlebové
a 2/3 klasické hladké bílé mouky)

Postup chléb pita

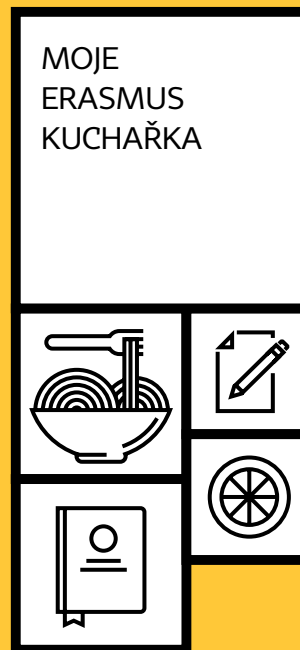
Připravíme si těsto: rozdrobte kvasnice do mísy, přidejte špetku cukru a zalijte trochou vlažné vody. Promíchejte na hladkou kaši. Kvásek zalijte zbytkem vody, přidejte olivový olej, postupně přisypte mouku a sůl a promíchejte, poté ještě trochu vypracujte rukama v hladké pružné, ale nelepivé těsto. Nechejte kynout na teplém místě alespoň 45 minut. Vykyнутé těsto vyklopte na pomoučený váleček a rozdělte na 3 až 4 části (podle toho, jak velké pita chleby chcete). Každý kousek těsta vyválejte na kulatou placku tlustou 0,3 až 0,5 cm a každou z nich umístěte na samostatný kus pečicího papíru. Nechte kynout ještě aspoň 15 minut.



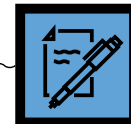
RAJČATOVÝ HUMUS A CHLÉB PITA

Začněte si předehřívat troubu. Pita chléb se správně peče v peci, aby se v něm vytvořily specifické dutiny. Je k tomu potřeba velmi vysoká teplota a nejlépe žár. Nejlepší je zvolit horkovzdušný program s horním ohřevem, při teplotě 230 stupňů.

Když jsem dorazila do malého městečka Gembloux, již předem jsem předpokládala, že tu budu jako jediná Češka. Nepředpokládala jsem však, že nás dohromady bude sedm včetně dvou Ekvádorců na výměnném pobytu a jedné Francouzky, kterou tolik jako Erasmačku nepovažuji, vzhledem k tomu, že jí Belgie není až tak vzdálená a rozhodně jí francouzština nedělala velké problémy. Nicméně bylo jasné, že těchto pár cizinců nebude lehké najít. Ovšem k mému překvapení jsem hned jako třetí osobu v tomto městečku poznala Daniela, Španěla z Madridu. Jaká náhoda! Stali jsme se hned velmi dobrými přáteli, takové spřízněné duše, jak to asi každý, kdo si projde Erasmem, zná. Po pár týdnech jsme poznali ostatní Erasmáky. Začali jsme se tedy scházet každý pátek nebo sobotu večer, vzhledem k tomu, že všichni Belgičani každý víkend odjížděli domů, a snažili se trochu navzájem poznat. Z našich setkání vznikl rituál. Pokaždé se dohodlo, kdo na následující víkend uvaří nebo připraví něco tradičního ze své země. Já jsem začínala, a tak jsem uvařila gulášek s knedlíky a cibulí, a to ve dvou verzích (jednu s klasickým hovězím masem a druhou s tofu). Jako dezert jsem upekla jablečný štrůdl a připravila jsem si také krátkou prezentaci o České republice. Na další víkend se přihlásil Daniel, jelikož měl mít i narozeniny, a tak by nás, tak jako tak pozval na svou oslavu. Je třeba zmínit, že Daniel je vegan a také abstinent. Pro něj jsem tedy dělala tu verzi guláše s tofu. Od té doby, co jsme o Danielovi věděli, že je veganem, se často vedla konverzace, o tom, co vlastně jí? A navazovaly otázky, proč se jako stal veganem...? Snažil se to několikrát vysvětlovat, ale mnozí z nás si to prostě nedovedli představit. To jako jí jen salát?! Daniel pojal oslavu poměrně ve velkém a připravil spoustu veganských placek na způsob arabského chleba, několik misek humusu různých příchutí, pak také typickou italskou/španělskou delikatesu – bruschettu z rajčat. Nakonec přinesl i stoprocentně veganský, raw, čokoládový dort. Mno, po tomhle večeru, kdy se všichni cpali tímto lahodným jídlem, všichni museli uznat, že to lze..., že lze být veganem a opravdu si pochutnávat na jídle.



ERASMUS
MIX CHUTÍ



A series of horizontal lines for writing, starting with a wavy line at the top and followed by multiple dotted lines.



A series of horizontal lines for writing, starting with a wavy line at the top, followed by a solid line, and then multiple dotted lines.



A series of horizontal lines for writing, starting with a wavy line at the top, followed by a solid line, and then multiple dotted lines.



A series of horizontal lines for writing, starting with a wavy line at the top, followed by a solid line, and then multiple dotted lines.



A series of horizontal lines for writing, starting with a wavy line at the top, followed by a solid line, and then multiple dotted lines.



Wavy line

20 horizontal dotted lines for writing.



Wavy line

20 horizontal dotted lines for writing.



Handwriting practice lines on the left page. The page features a wavy line at the top, followed by 25 horizontal dotted lines for writing practice.



Handwriting practice lines on the right page. The page features a wavy line at the top, followed by 25 horizontal dotted lines for writing practice.

Erasmus – mix chutí aneb Moje Erasmus kuchařka

Vydává: Dům zahraniční spolupráce, 2017

Editace textu: tým programu Erasmus+: vysokoškolské vzdělávání

Autoři fotografií: Martina Lipenská str. 6, 14, 18;

Klára Vohlídková str. 8; Pavla Kořenková str. 10, 16;

Alena Klímová str. 12; Barbora Houfková str. 20;

Aneta Fritscheová str. 22

Grafický design: Hedvika Člupná

Tisk: AFBKK a. s.

Náklad: 500 ks

Za obsah sdělení odpovídá výlučně autor. Sdělení nereprezentuje názory Evropské komise a Evropská komise neodpovídá za použití informací, jež jsou jeho obsahem.

Spolufinancováno z programu Evropské unie Erasmus+ a z Ministerstva školství, mládeže a tělovýchovy.

ISBN: 978-80-88153-42-9



Dům zahraniční spolupráce (DZS)

Na Poříčí 1035/4

110 00 Praha 1

☎ +420 221 850 100

@ info@dzs.cz

www.dzs.cz



Facebook

www.facebook.com/dumzahranicnispoluprace

www.facebook.com/erasmusplusCR

www.facebook.com/mladezvakci

www.facebook.com/studyincz



Instagram

www.instagram.com/dzs.cz/



Twitter

twitter.com/dzs_cz

ISBN 978-80-88153-42-9



9 788088 153429

