

VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Anna OBLESHCHUK

ANALÝZA TRADIČNÍ GASTRONOMIE S VYUŽITÍM  
LOKÁLNÍCH SUROVIN VE VYBRANÝCH REGIONECH

Analysis of traditional gastronomy using local ingredients in selected regions

BAKALÁŘSKÁ PRÁCE

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Brno, rok 2022

# VYSOKÁ ŠKOLA OBCHODNÍ A HOTELOVÁ

Katedra gastronomie a hotelnictví

Akademický rok: 2020/2021

## ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

Jméno a příjmení studenta: Anna Obleshchuk

Osobní číslo: 14633032

Studijní program: Gastronomie, hotelnictví a turismus (B6503)

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch (6501R028)

**TÉMA PRÁCE: ANALÝZA TRADIČNÍ GASTRONOMIE S VYUŽITÍM LOKÁLNÍCH SUROVIN VE VYBRANÝCH REGIONECH**

**TÉMA PRÁCE V AJ: ANALYSIS OF TRADITIONAL GASTRONOMY USING LOCAL INGREDIENTS IN SELECTED REGIONS**

### **Cíl stanovený pro vypracování BP**

#### 1. Teoretická část BP:

Vypracování literární rešerše ke stanovenému tématu. Definovat vybraný region z hlediska charakteru jeho kulinární tradice. Zaměřit se na tradiční lokální suroviny využívané ve vybraném regionu.

#### 2. Praktická část BP:

- Analytická část: Vyhodnocení vybraných surovin ve vybrané lokalitě z hlediska jejich kulinárního využití a výživových parametrů i v souvislosti s novými výživovými trendy.
- Návrhová část: Bude vycházet ze získaných informací, doporučení menu pro naše gastronomická zařízení.

Při zpracování BP vycházejte z pomůcky vydané VŠOH Brno.

Rozsah bakalářské práce bez příloh: 2 AA

Forma zpracování bakalářské práce: tištěná i elektronická

Seznam doporučené literatury:

- [1] Pilsová, I. Kuchařské suroviny - Příručka o více než 1000 ingrediencích. Share, 2012, s. 384. ISBN/EAN: 9788073915964
- [2] Šebelová, M. Potraviny a výživa. Nakladatelství PARTA, 2013, s. 116. ISBN 978-80-7320-261-3.
- [3] Fišera, M. Gastronomie - vybrané kapitoly. 2017, s. 285. ISBN 978-80-86380-78-0.

Další literatura dle doporučení vedoucí/ho bakalářské práce.



Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.  
Katedra gastronomie a hotelnictví

Datum zadání bakalářské práce: 17. května 2021

Termín odevzdání bakalářské práce: 15. dubna 2022

V Brně dne: 10.5.2021

L. S.



VYSOKÁ ŠKOLA  
OBCHODNÍ A HOTELOVÁ s.r.o.  
Bosonožská 9, 625 00 Brno

prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.  
vedoucí katedry

Ing. Zdeněk Málek, Ph.D.  
prorektor pro vzdělávací činnost

Jméno a příjmení autora: Anna Obleshchuk

Název bakalářské práce: Analýza tradiční gastronomie s využitím lokálních surovin ve vybraných regionech

Název bakalářské práce v AJ: Analysis of traditional gastronomy using local ingredients in selected regions

Studijní obor: Gastronomie, hotelnictví a cestovní ruch

Vedoucí bakalářské práce: prof. Ing. Květoslava Šustová, Ph.D.

Rok obhajoby: 2022

#### Anotace:

Předmětem bakalářské práce je analýza tradiční gastronomie s využitím lokálních surovin ve vybraných regionech. Bakalářská práce je rozdělena do dvou částí – teoretické a praktické. Teoretická část se zabývá problematikou ruské gastronomie a popisuje jednotlivé regiony, jako jsou Centrální federální okruh a Chanty – Mansijský autonomní okruh. V praktické části práce jsou popsány jednotlivé tradiční pokrmy ruské kuchyně a také provedená analýza několika restaurací zaměřených na ruskou kuchyni v České republice. Závěrečnou částí bakalářské práce je návrh týdenního menu ruské kuchyně pro restaurační zařízení.

#### Annotation:

The subject of the bachelor thesis is the analysis of traditional gastronomy using local ingredients in selected regions. The bachelor thesis is divided into two parts – theoretical and practical. The theoretical part deals with the problems of Russian gastronomy and describes the different regions, such as the Central Federal District and Khanty – Mansi Autonomous District. In the practical part of the thesis, individual traditional dishes of Russian cuisine are described as well as an analysis of several restaurants focusing on Russian cuisine in the Czech Republic. The final part of the bachelor thesis is a proposal of a weekly menu of Russian cuisine for restaurants.

#### Klíčová slova:

Ruská gastronomie, Ruské regiony, Ruská jídla, Ruský boršč, Ruské pelmeně

#### Key words:

Russian gastronomy, Russian regions, Russian food, Russian borscht, Russian pelmeni

Prohlašuji, že jsem bakalářskou práci *Analýza tradiční gastronomie s využitím lokálních surovin ve vybraných regionech* vypracovala samostatně pod vedením *prof. Ing. Květoslavy Šustové, Ph.D.* a uvedla v ní všechny použité literární a jiné odborné zdroje v souladu s aktuálně platnými právními předpisy a vnitřními předpisy Vysoké školy obchodní a hotelové.

V Brně dne 14.04.2022

vlastnoruční podpis autora

Na tomto místě bych rada poděkovala paní prof. Ing. Květoslavě Šustové, Ph.D. za cenné informace, které mi dopomohly ke vzniku bakalářské práce. V neposlední řadě chci poděkovat rodině za podporu.

# OBSAH

Obsah .....	8
Úvod .....	10
I. Teoretická část.....	11
1 Definování Ruska .....	12
1.1 Rusko.....	12
2 Definování centrálního federálního okruhu .....	15
2.1 Centrální federální okruh .....	15
3 Definování Chanty – mansijského autonomního okruhu .....	19
4 Vyhodnocení gastronomie centrálního federálního okruhu .....	21
5 Vyhodnocení gastronomie chanty – mansijského autonomního okruhu .....	23
II. Praktická část.....	25
6 Tradiční ruská jídla.....	26
7 Svátky .....	32
7.1 Nový rok (Silvestr).....	32
7.2 Vánoce.....	33
7.3 Maslenica (masopust).....	33
7.4 Velikonoce .....	34
7.5 Den vítězství.....	34
7.6 Svatba .....	35
8 Restaurace s ruskou kuchyní v České republice .....	36
8.1 Sochi.....	36



8.2	Pelmeňárna .....	36
8.3	Loft №8 .....	36
8.4	Pelmeški .....	37
8.5	Chutnoff .....	37
8.6	Samovar.....	37
8.6.1	Charakteristika restaurace Samovar .....	37
8.6.2	Menu restaurace .....	38
8.6.3	Klady a zápory .....	41
9	Návrh týdenního menu ruské kuchyně.....	42
	Závěr .....	46
	Použité zdroje .....	48
	Seznam obrázků, grafů a tabulek.....	52
	Seznam zkratk.....	54
	Přílohy .....	55

## ÚVOD

Rusko je největší země na světě, je tam moře, je tam sibiřská část, jsou tam části, které spadají do Evropy. Rusko má velmi obrovské geografické rozdíly, samozřejmě tomu odpovídají i rozdíly v gastronomii a jsou tam různé suroviny, které se používají k přípravě různých jídel a které se díky rozvoji technologií a dopravy rozšířily a vytvořily základ ruské rozmanitosti, která se v průběhu času a pod vlivem různých kultur vyvíjela a obohacovala.

Tato bakalářská práce se věnuje analýze ruské gastronomie a ruské kuchyně.

Cílem teoretické části práce bylo popsat a zhodnotit Rusko a popsat a zhodnotit dva srovnatelné regiony – Centrální federální okruh a Chanty – Mansijský autonomní okruh z hlediska charakteru jejich kulinářských tradic a popsat jejich rozdíly a odlišnosti. Také cílem teoretické části bylo zaměřit se na tradiční místní suroviny používané ve vybraných regionech.

Cílem praktické části bylo rozebrat a popsat tradiční ruská jídla a gastronomické zvyky z vybraných liturgických svátků. Také cílem praktické části bylo doporučit menu pro gastronomické zařízení.

## **I. TEORETICKÁ ČÁST**

# 1 DEFINOVÁNÍ RUSKA

V první kapitole bakalářské práce popíšu Rusko a jeho charakteristiky pro další analýzu a srovnání dvou oblastí Ruska a jejich gastronomie.

Rusko je stát na dvou kontinentech, ve východní Evropě a severní Asii. Největší stát na světě, zabírající 1/9 celé rozlohy Země.

## 1.1 Rusko

Ruská federace je podle rozlohy největším státem světa s rozlohou 17 098 246 km<sup>2</sup>. Má 146,1 milionů obyvatel. Hlavním městem je Moskva. Úředním jazykem je ruština. [1]

Rusko hraničí s 19 zeměmi (největší ukazatel na světě), z toho po zemi s těmito státy: Norsko, Finsko, Estonsko, Lotyšsko, Litva – na severozápadě, Polsko, Bělorusko, Ukrajina – na západě, Abcházie, Gruzie, Jižní Osetie, Ázerbájdžán, Kazachstán – na jihu, Čína, Mongolsko, Severní Korea – na jihovýchodě; a po moři s Tureckem na jihozápadě, s Japonskem a Spojenými státy na východě. Kromě toho Kaliningradská oblast, enkláva Ruska na pobřeží Baltského moře, hraničí na východní straně s Polskem a Litvou. [2]

Rusko dále vlastní ostrovy Nové Země, Severní Země, Vaigach, souostroví Země Františka Josefa, Novosibiřské ostrovy, Wrangelův ostrov v Severním ledovém oceánu na severu, Kurilské ostrovy a ostrov Sachalin v Tichém oceánu na východě. [2]

Na východě omývá Rusko Japonské, Ochotské a Beringovo moře a Beringův průliv; na severu – moře Laptěvů, Bílé, Barentsovo, Karské, Čukotské a Východosibiřské; na západě – Baltské moře a Finský záliv; na jihu – Černé, Azovské a Kaspické moře. [2]

## 1.2 Administrativní členění Ruska

Rusko se člení na 8 federálních okruhů nebo na 12 ekonomických rajónů, ty se dále dělí na 85 subjektů.

Federálními okruhy jsou Centrální federální okruh, Jižní federální okruh, Severozápadní federální okruh, Dálněvýchodní federální okruh, Sibiřský federální okruh, Uralský federální okruh, Povolžský federální okruh a Severokavkazský federální okruh.

Podle ústavy Ruské federace ji tvoří 85 rovnoprávných subjektů, z toho 22 republik, 46 oblastí, 9 krajů, 4 autonomní okruhy, 1 autonomní oblast, města federálního významu Moskva, Petrohrad a Sevastopol. [1]

Autonomní okruhy jsou Čukotský autonomní okruh, Chantymansijský autonomní okruh – Jugra, Něnecký autonomní okruh a Jamalo – něnecký autonomní okruh.

### **1.3 Reliéf**

Rusko je možno rozdělit na pět hlavních fyzicko-geografických oblastí: Východoevropskou rovinu, rozkládající se od západních hranic Ruska až k Uralu, samotné pohoří Ural, Západosibiřskou rovinu mezi Uralem a Jenisejem, Středosibiřskou vysočinu – území mezi řekami Jenisejem a Lenou – a horské oblasti jižní a východní Sibiře. [3]

Velkou část území zabírají roviny. Na západě se rozkládá Východoevropská rovina. Její východní hranicí je horská soustava Ural; východně od Uralu se rozkládá Západosibiřská rovina. Mezi řekami Jenisej a Lena je Středosibiřská plošina, v jejíž jednotlivých částech se zvedají horské masívy; na východě přechází ve Středojakutskou rovinu. [1]

Horské oblasti převládají na východě a na jihu země. V evropské části jsou hřebeny severního svahu Velkého Kavkazu (s nejvyšší kótou Ruska – dvouvrcholovou horou Elbrus; 5642 a 5621 m). [1]

### **1.4 Přírodní podmínky**

Dvě třetiny území připadají na roviny, kde se výrazně projevují zonální rozdíly přírodních podmínek – vyčleňuje se sedm přírodních zón arktického, subarktického a mírného pásu (od severu k jihu): arktických pustin, tundry (15,6% rozlohy rovin v zemi), lesotundry (20,5%), lesy (41%; se subzónou tajgy a smíšených lesů), lesostepi (11,2%), stepi (9%) a polopouště. Úzký pás černomořského pobřeží Kavkazu patří k lesní zóně subtropického pásu. V horských oblastech (asi na 1/3 rozlohy země) se výrazně projevuje výšková stupňovitost; přírodní podmínky se vyznačují velkou pestrostí. [1]

### **1.5 Podnebí**

Podnebí Ruska není tak rozmanité, jak by napovídala jeho obrovská rozloha. V zásadě převažuje chladné kontinentální klima s velkými teplotními rozdíly. Výjimku

představuje na jihozápadě oblast Severního Kavkazu a krátké pobřeží Černého moře, které má téměř středomořské klima. Mírnější oceanické podnebí je charakteristické pro jižní část Přímořského kraje kolem Vladivostoku na Dálném východě. Na severovýchodní Sibiři v oblasti Verchojanska dosahují zimní teploty nejnižších hodnot na Zemi s výjimkou Antarktidy (absolutní maxima  $-70\text{ }^{\circ}\text{C}$ ). Přitom v krátkém létě mohou teploty i zde vystoupit až na  $30\text{ }^{\circ}\text{C}$ . Prakticky celá Sibiř a Dálný východ se nacházejí v pásmu věčně zmrzlé půdy, která působí značné problémy při výstavbě komunikací i sídlišť. Průměrné letní teploty se pohybují mezi  $4\text{--}8\text{ }^{\circ}\text{C}$  na arktickém pobřeží až k  $25\text{ }^{\circ}\text{C}$  kolem Kaspického moře. [3]

Srážky na většině území dosahují středních hodnot (od 400 do 700 mm) a bývají značně nepravidelné. Nejvlhčí je jižní cíp Kamčatky (přes 2000 mm), Přímořský kraj, severní Altaj a kousek černomořského pobřeží pod Kavkazem. Nejsušší je pak přikaspická oblast (méně než 200 mm). Téměř 2/3 území pokrývá polovinu roku sníh. Většina řek na Sibiři a Dálném východě alespoň na 6 měsíců zamrzá. [3]

## **1.6 Zemědělství**

Zemědělství Ruska má i přes obrovskou rozlohu relativně omezené agroklimatické zdroje. Orná půda zabírá pouze 8 %, louky a pastviny dalších 5 % plochy území. Naprostá většina orné půdy se nachází v jižních oblastech evropské části Ruska. Rostlinná výroba má menší význam a její produkce není schopna zajistit dostatek obilovin pro vlastní potřebu. Nejdůležitější plodinou je pšenice (4. místo na světě), významná je produkce ječmene, žita a ovesa, méně kukuřice. Rusko je stále největším světovým producentem brambor. Z technických plodin má největší význam pěstování slunečnice, cukrové řepy a lnu. Stavy hospodářského zvířectva (skotu, vepřů, drůbeže a ovcí) patří k nejvyšším na světě, ale produktivita je nízká a výroba v posledních letech upadá. I přes velké změny kolchozně sovchozní sektor stále hospodaří asi na polovině zemědělské půdy. Skutečně soukromá hospodářství (farmáři) obhospodařují asi 5 % zemědělské půdy. [3]

## 2 DEFINOVÁNÍ CENTRÁLNÍHO FEDERÁLNÍHO OKRUHU

Druhá kapitola je zaměřena na popis Centrálního federálního okruhu, který se nachází na západě Ruské federace.

### 2.1 Centrální federální okruh

Centrální federální okruh zahrnuje 18 základních celků Ruské federace: Bělgorodská, Brjanská, Vladimírská, Voronežská, Ivanovská, Kalužská, Kostromská, Kurská, Lipetská, Moskevská, Orjol, Rjazaňská, Smolenská, Tambovská, Tverská, Tulská, Jaroslavské oblasti a město Moskva. [4] Centrem Centrálního federálního okruhu je město Moskva (rozloha 2511 km<sup>2</sup>, počet obyvatel v roce 2021 – 12,6 mil. lidí).

Rozloha území Centrálního federálního okruhu je 650,2 km<sup>2</sup> nebo 3,8% rozlohy území Ruska. Okruh je nejlidnatější federální obvod Ruska (39,3 milionů lidí), zatímco 82,7% obyvatel žije ve městech. [4]

Z hlediska hustoty obyvatelstva je Centrální federální okruh na prvním místě mezi federálními okresy: 60,37 lidí na km<sup>2</sup>. Maximální hustota zalidnění je v Moskvě (4941,45 lidí na km<sup>2</sup>) a Moskevské oblasti (173,89 lidí na km<sup>2</sup>), nejnižší hustota zalidnění je v Kostromské (10,44) a Tverské oblasti (14,79). Centrální federální okruh patří k vysoce urbanizovaným regionům: téměř tři čtvrtiny obyvatel žije ve 40 velkých městech. Největší města v centrálním federálním okruhu jsou Moskva, Voronež, Jaroslavl, Rjazaň, Tula, Lipetsk, Ivanovo, Brjansk, Tver, Kursk. Počet ostatních měst nepřesahuje 440 000 lidí. Celkem je v okrese 300 měst. [4]

Ve struktuře průmyslového komplexu centrálního federálního okruhu jsou předními průmyslovými odvětvími strojírenství a kovoobrábění. Z hlediska výroby prodejných produktů a počtu lidí zaměstnaných v průmyslu je strojírenský komplex na prvním místě v Rusku. V okruhu je také rozvinutý raketový a kosmický průmysl, konstrukce letadel, elektronický a rádiový průmysl, železniční strojírenství, výroba přesných strojů, číslicově řízené obráběcí stroje a robotika. Významným oborem specializace okruhu je chemický průmysl, reprezentovaný nejen výrobou hnojiv, ale i chemií organické syntézy, například syntetických pryskyřic, plastů apod. Mezi další odvětví národního hospodářství se rozlišuje zemědělství (zejména na jihu regionu), stavebnictví, obchod a veřejné stravování. Vedoucí roli v oblasti průmyslové výroby v Moskvě hrají přírodovědně náročná odvětví strojírenství,

automobilový průmysl, výroba stavebních hmot a různá odvětví lehkého a potravinářského průmyslu. Palivový a energetický komplex centrálního federálního okruhu zahrnuje nejvýkonnější elektroenergetický průmysl v zemi, poměrně rozvinutý průmysl zpracování ropy a také uhelný a rašelinový průmysl.

Území Centrálního federálního okruhu se nachází v několika přírodních zónách – jehličnaté, smíšené a listnaté lesy, lesostepi a stepi. Převážná část území patří do povodí řek Volhy a Donu. [4]

Nejcennějším bohatstvím okresu jsou půdy – černozemě. Obsah humusu se v nich pohybuje od 4% do 12% a samotný horizont černozemě dosahuje 1 m i více. Jedná se o nejúrodnější půdy v Rusku, proto okres patří k hlavním zemědělským regionům země. Významnou část jeho území zabírají pole obilí, průmyslové a krmné plodiny: žito a pšenice, proso a pohanka, kukuřice, ječmen, oves, silážní trávy, cukrová řepa, slunečnice. [5]

Podle přírodních podmínek, umístění a rozvoje výrobních sil na území okresu se rozlišují ekonomické regiony centrální a centrální - černozemský.

### **2.1.1 Centrální ekonomický region**

Složení okresu (13 subjektů federace) – Moskva, Moskevská, Jaroslavská, Kostromská, Ivanovská, Vladimírská, Rjazaňská, Tulská, Orjol, Brjanská, Kalužská, Smolenská, Tverská oblasti.

V kraji nejsou významné zásoby nerostných surovin. Zásoby paliva jsou v hnědouhelné pávni, uhlí nízké kvality, ale lze je využít jako koksovatelné a energetické. Jsou zde nepatrná ložiska rašeliny. Objevila se ropná a plynová pole v Jaroslavské oblasti, která ještě nejsou rozvinutá. Nerostné suroviny jsou zastoupeny několika ložisky železné rudy v oblastech Tula a Orjol. [5]

Hlavním průmyslovým odvětvím v kraji je strojírenství. V této oblasti se rozvíjel automobilový průmysl, výroba obráběcích strojů, přístrojová výroba, elektrotechnika, elektronika a konstrukce letadel. V centrálním ekonomickém regionu je mnoho továren, které vyrábějí zařízení pro různá průmyslová odvětví (oděvní, chemický, energetický, stavební materiál, dřevozpracující průmysl). Chemická výroba je rovněž oborem specializace. Výroba fosfátových hnojiv je odvětvím chemie, které funguje z vlastních zdrojů. V centrálním



ekonomickém regionu působí závody na výrobu plastů, chemických vláken a nití, syntetického kaučuku, dusíkatých hnojiv a detergentů na bázi dovážené ropy a plynu. Specializací trhu je polygrafický průmysl, který je typický pro centrální region. Tiskařské závody v Moskvě zásobují svým produkty všechny regiony země. Také v regionu dochází k útlumu výroby textilního průmyslu, který kdysi hrál v regionu vedoucí roli. Pokles výroby byl způsoben masivním dovozem levnějších produktů ze zahraničí, nedostatkem surovin ponechaných mimo Rusko a mizením vládních zakázek. Všechny tyto důvody vedly k uzavření mnoha podniků. Většina ostatních průmyslových odvětví zajišťuje vnitřní potřeby centrálního ekonomického regionu: elektrická energie, potravinářský průmysl, metalurgie neželezných kovů a stavebnictví.

Klimatické podmínky v kombinaci s různými půdami umožňují v severních oblastech pěstovat obilí, krmné plodiny a brambory. V jižních oblastech dozrává pšenice, hodně brambor se vysazuje na černozemních půdách, cukrová řepa se vysazuje na samém jihu. V chovu zvířat je zastoupen chov mléčného a masného skotu. V regionu je mnoho chovů drůbeže a prasat. Výrazně se rozvinul příměstský typ hospodářství, který kombinuje pěstování zeleniny, bramborářství s chovem mléčného a masného skotu a chovem prasat.

### **2.1.2 Centrální - černozemský ekonomický region**

Složení okresu (pět subjektů federace) – Kurská, Belgorodská, Voronežská, Lipetská a Tambovská oblasti.

Specializace regionu je spojena s vlastními zdroji železné rudy. Nerudné nerosty jsou zastoupeny formovacími písky, ložisky cementářských surovin, křídou a vápencem. [5]

Půdy na severu jsou podzolické a šedé podzoly, zbytek jsou úrodné černozemě. Omezení jsou dána nedostatkem vody a nedostatkem energetické kapacity. Území je přirozeně příznivé pro pěstování mnoha zemědělských plodin. [5]

Největší pánev železné rudy v zemi se nachází v oblasti Kurské, kde ruda obsahuje 60% železa. Mezi jinými průmyslovými odvětvími lze rozlišit strojírenství. Chemický průmysl vyrábí syntetický kaučuk a pneumatiky, syntetická vlákna, barviva a detergenty.

Centrální – černozemský ekonomický region je na prvním místě v zemi v pěstování cukrové řepy a na třetím místě v zemi v pěstování slunečnice. V regionu se také pěstují

obiloviny, brambory, zelenina, ovoce a bobuloviny. V chovu zvířat převažuje chov mléčného a masného skotu a chov prasat. Centrální – černozemský ekonomický region je na prvním místě v zemi v produkci masa na obyvatele (asi 55 kg), na druhém místě v produkci mléka. Téměř všechny produkty se zpracovávají v regionu. Jsou zde mlýny na mouku, mléčné konzervy, cukrovarnické a škrobářenské podniky, továrny na výrobu rostlinného a živočišného oleje.

### 3 DEFINOVÁNÍ CHANTY – MANSIJSKÉHO AUTONOMNÍHO OKRUHU

Třetí kapitola je zaměřena na popis Chanty – Mansijského autonomního okruhu, který leží uprostřed Ruské federace.

#### 3.1 Chanty – Mansijský autonomní okruh

Chanty – Mansijský autonomní okruh je součástí Ťumeňské oblasti v Uralském federálním okruhu. Okruh se nachází v centru Západosibiřské nížiny. Sousídí s Jamalo – něneckým autonomním okruhem, Krasnojarským krajem, Tomskou oblastí, Ťumeňskou oblastí, Sverdlovskou oblastí a Republikou Komi. Rozloha Chanty – Mansijského autonomního okruhu je 534,8 tisíc km<sup>2</sup>. Na území Chanty – Mansijského autonomního okruhu bylo vytvořeno 105 obcí (9 okresů, 13 městských obvodů, 26 městských a 57 venkovských sídel) a nachází se 194 sídel: 16 měst (z toho 14 obdařeno statutem „města okresního významu“), 24 osad městského typu, 58 osad, 45 obcí a 51 vesnice. Správním centrem je město Chanty – Mansijsk. Velká města – Surgut, Neftejugansk, Nižněvartovsk. Počet obyvatel okruhu je 1687654 lidí. Hustota zalidnění je 3,16 obyvatel/km<sup>2</sup>. Městská populace je 91,8 %. V etnickém složení obyvatel okruhu převažují Rusové, Ukrajinci, Tataři, Baškirové. 32 tisíc lidí, tedy asi 2 %, jsou zástupci původních malopčetných národů Severu: Chanty, Mansi a Nenets, z nichž polovina vede tradiční způsob života.

Chanty – Mansijský autonomní okruh se nachází ve střední části Ruska a euroasijského kontinentu. Okruh se nachází v oblasti tajgských lesů a bažin. Reliéf regionu je rozmanitý: na jeho území jsou roviny, podhůří a hory. V Chanty – Mansijském autonomním okruhu protékají dvě velké řeky: Ob, dlouhá 3650 km, a její přítok Irtyš, který je dlouhý 3580 km. Téměř všechny řeky v okrese mají nízký průtok a jsou charakteristické jarními letními povodněmi a záplavami. Třetinu území okruhu zabírají bažiny. Je zde asi 300 tisíc jezer obklopených bažinami a lesy. Klima okruhu je mírné kontinentální. Vyznačuje se prudkou změnou počasí na jaře a na podzim, teploty během dne klesají. [6] Na formování klimatu má významný vliv ochrana území ze západu Uralským hřbetem a otevřenost území ze severu, která usnadňuje pronikání chladných arktických mas, a také rovinný charakter terénu s velkým množstvím řek, jezer a bažin. Zimy jsou dlouhé, zasněžené a chladné. Při teplotách vzduchu pod minus 30 stupňů mohou mrazy trvat i několik týdnů. Léto je krátké a teplé.

Vegetaci okresu představují společenstva lesů, bažin, luk, jezer, hirske tundry. Lesnatost okresu je 52 %. Dominuje zóna střední tajgy. Je zastoupen tmavými jehličnatými, světlými jehličnatými, drobnolistými a smíšenými lesy. Roste v nich smrk, cedr, modřín, jedle, borovice. Borové lesy ustupují tmavým jehličatým lesům se zvýšeným podmáčením a na písčitéch říčních terasách, hřívách a svazích, kde se tvoří borové lesy s bílým mechem. Lesy a bažiny jsou bohaté na ovoce a potravní druhy vegetace: brusinky, borůvky, rybíz, moruška, maliny, divoká růže, třešeň ptačí, jasan. Ze savčí fauny jsou nejrozšířenější a hospodářsky nejcennější: liška, liška polární, veverka, sobol, kuna borová, hranostaj, lasička sibiřská, prase divoké, lasice, vydra, zajíc, medvěd, los, vlk. Norek evropský, rosomák a západosibiřský říční bobr jsou uvedeny v Červené knize Ruska. Základ lovecké fauny tvoří husy, tetřev lesní, tetřev obecný, tetřev lískový, bělokur, kachny. Z predátorů je třeba poznamenat zejména jestřába obecného, motáka bahenního a puštíka ušavého. V řekách a jezerech žije 42 druhů ryb. Z toho je pouze 19 komerčních – jeseter, sled', štika, plotice, cejn, okoun, ryzec, karas. Druh uvedený v Červené knize je jesetr, vzácný a potřebuje ochranu – muksun a nelma.

Okruh zabírá většinu území Západosibiřské ropné a plynárenské provincie a je jedním z největších regionů produkujících ropu na světě. Chanty – Mansijský autonomní okruh prodokuje asi 7% světové ropy a asi polovinu ruské ropy a také více než 4% celkového objemu ruského plynu. K roku 2013 bylo v rozvaze v autonomním okruhu evidováno 467 ložisek uhlovodíků, včetně 406 ropných polí, 22 nalezišť plynu a plynového kondenzátu, 39 ropných a plynových kondenzátů a nalezišť ropy a plynu. Největší jsou Samotlorske, Fedorovskoe, Mamontovskoe, Priobskoe. Největší objem vytěžené ropy byl získán v regionech Surgut, Nižněvartovsk, Neftejugansk a Chanty – Mansijsk. V okruhu se těží rýžovací zlato (předpokládané zásoby zlata přesahují 216 tun), žilný křemen a sběrné suroviny. Byla objevena ložiska hnědého a černého uhlí. Byla objevena ložiska železných rud, mědi, zinku, olova, niobu, tantalu, projevy bauxitu. [7]

## 4 VYHODNOCENÍ GASTRONOMIE CENTRÁLNÍHO FEDERÁLNÍHO OKRUHU

Kuchyně, kterou dnes známe jako ruskou, se z velké části zformovala na konci 19. století v Moskvě, protože Moskva se v té době stala obchodním hlavním městem Ruské říše, samozřejmě oficiálním hlavním městem byl Petrohrad, ale právě v Moskvě se v té době uzavíraly hlavní transakce. V té době se také v Moskvě otevíralo mnoho restaurací a tavaren: „Slavianský bazar“, „Hermináž“, Novotroitská krčma, Testovská krčma, Velká moskovská krčma. Do Moskvy bylo přivezeno mnoho drahých produktů, takže restaurace v Moskvě byly drahé, dokonce dražší než ty v Petrohradě.

V této oblasti se v období od 18. do konce 19. století se formovaly a s největší plností projevovaly všechny charakteristické rysy ruské kuchyně. Proto je na tomto území ze všech významných regionů nejméně výjimečných specifik. Odlišnosti od jiných regionů vycházely především z přírodních podmínek, ale též z nezanedbatelného působení Moskvy, v jejíž jídelní kultuře se rozvíjela a zdokonalovala řada tradičních středoruských pokrmů – především pirohů (viz kapitola č.6) a sladkého pečiva. Moskevské sajky (bulka, tradičně podlouhlého a oválného tvaru, někdy s přidáním sultánkami) a kalače (bílý chléb, obvykle ve tvaru kroužku s malým otvorem) byly pověstné svou výjimečnou kvalitou. V mraženém stavu se dokonce dovážely do Petrohradu na imperátorský stůl či až na dalekou Sibiř. Relativní blahobyt středoruských měst však kontrastoval s venkovem a vzhledem k přelidněnosti středního Ruska zde byla sociální diference stravování markantnější než v jiných, méně obydlených oblastech. [8]

Charakteristické pro středoruské jídelní návyky bylo zejména dominantní postavení žitného chleba, který si svou pozici držel i v podmoskevských oblastech, kde se dařilo i pšenici. Pšeničná mouka měla své místo ve svátečních jídlech, především pirozích (viz kapitola č.6) – většina venkovských hospodyň je však pekla především z dostupnější mouky žitné. [8]

Každodenní obilninová a moučná jídla doplňovaly šči (viz kapitola č.6), pařená vodnice (v 19. století brambory), vařený hrách, syrová ředkev a mléko. Pokud bylo z důvodu neúrody potravin nedostatek, sytili se vesničané především bramborami. Postní strava od nepostní se u

chudších obyvatel lišila pouze vynecháním mléčných surovin. Solené ryby (hlavně candát), které se dovážely od Donu, Volhy nebo Uralu, si mohly dovolit jen některé rodiny. [8]

Sváteční strava byla většinou bohatší – kaše, pirohy (viz kapitola č.6), bliny (viz kapitola č.6), kysel (želatinový, samostatný druhý chod, který se vyrábí kvašením směsi vody a obilovin nebo mouky z ovsa, žita nebo pšenice), skopové. Za obzvláštní pochoutku bylo považováno vařené vepřové s křenem, kvašenými okurkami a kaší. Mnozí vesničané však jedli maso pouze o podzimních chrámových svátcích. [8]

Moskevská kuchyně se vyznačuje drahými, bohatými pokrmy, z nichž jedním je jeseter. Brambory se také často používají v moskevských pokrmech. Dalším typickým jídlem je moskevský boršč (viz kapitola č.6). Tento boršč se vyznačuje tím, že se do něj v zimě přidává nakládaná zelenina, jako je zelí, červená řepa a tuřín. Také v moskevském boršču je spousta masových lahůdek, uzeného masa, klobás, jazyků, žeber. Takový boršč se vařil v hovězím vývaru.

## 5 VYHODNOCENÍ GASTRONOMIE CHANTY – MANSIJSKÉHO AUTONOMNÍHO OKRUHU

Soběstačné zemědělství se však na Sibiři začalo rozvíjet teprve na přelomu 17. a 18. Století – do té doby dostávaly kozácké oddíly, duchovní a jiní státní zaměstnanci část služného v mouce a kroupách, přivážených z evropského Ruska. Protože zásoby i první kolonizátoři pocházeli především ze severního Ruska a jižní Sibiř ještě nebyla pacifikována, dominantní plodinou se stalo žito, rostoucí v podzolové sibiřské půdě a plodící v drsném kontinentálním podnebí. Žito spolu s ovsem a ječmenem představovalo až do ovládnutí jihosibiřských území základ tamější zemědělské produkce. Chléb se proto pekl na Sibiři převážně žitný, někdy s příměsí ječmene. [8]

Do konce 17. století byl nedůležitějším zdrojem potravy lov. S rostoucím počtem obyvatelstva a vznikem osad na březích sibiřských veletoků vzrůstal význam rybolovu, který se na začátku 18. století stal jedním z nejvýznamnějších potravinářských odvětví Sibiře. Významné místo, které v jídelníčku Sibiřanů zaujímal ryby, se projevilo existencí velkého množství vynalézavých způsobů jejich zpracování a konzervace. V různých částech Sibiře byly využívány všechny v Rusku tehdy rozšířené metody: vaření, pečení, smažení, sušení, pomalé sušení, uzení, solení i kvašení. Orientace na rybolov a nedostatek rostlinných tuků byly též příčinou širokého využívání rybího tuku, jinde v Rusku nepoužívaného. Tuk z různých druhů ryb měl své speciální využití. Tuk z línů se například používal na smažení pirohů (viz kapitola č.6). [8]

Kontinentální klima dovolalo pěstování pouze odolných zahradních prodiv – ředkve, zelí, křenu, jižněji i cibule a česneku. Tento skrovný sortiment byl však doplňován sběrem divokých rostlin, zejména cibulovin, jež se Rusové naučili sbírat od domorodného obyvatelstva. Touto činností se zabývaly zejména děti. V létě a s počínajícím podzimem vyrážely na výpravy na medvědí česnek, pálivou cibuli zemní, česnek slizký a lilii drobnolistou. V zimě se tato pikantní zelenina po ruském způsobu rozetřela na kaši, zalila kvasem (viz kapitola č.6) a jedla s chlebem. Z drobných cibulek se připravovaly především nádivky do pirohů (viz kapitola č.6). Bobule rybízu, lesních jahod a ostružin se sušily a v zimě používaly jako nádivka do pirohů (viz kapitola č.6) či jako přísada do kyselů (želatinový,

samostatný druhý chod, který se vyrábí kvašením směsi vody a obilovin nebo mouky z ovesa, žita nebo pšenice). [8]

Rusové se tak od domorodců naučili používat syrové (či sušené) maso a vnitřnosti z teplokrevných zvířat, například z maralů, což nemělo nikde jinde obdoby. Kolonisté na Kamčatce zase běžně konzumovali dušené směsi masa, ryb, jiker a místních trav či syrové ryby rozetřené s divokými bobulemi. [8]

V chladné Sibiři byly vždy obzvláště ceněné především teplé nápoje. Ačkoliv čaj začal být na Sibiři používán mnohem dříve než v evropském Rusku, nevydobył si zde mezi horkými nápoji natolik dominantní postavení. Sibiřané připravovali a dodnes připravují i odvary z jiných, většinou divokých rostlin. Oblíbena byla dobromysl, máta, meduňka, ale zejména badan, jehož tonizující účinky jsou na jižní Sibiři odedávna oceňovány. Na východní Sibiři se čaj připravoval i jako sytící jídlo. Do odvaru připraveného z laciného lisovaného čaje se zavářelo mléko, sůl a mouka opražená na tuku (často rybím). Variant tohoto oblíbeného jídla bylo na celé Sibiři bezpočet. [8]

V současné době existuje jen velmi málo skutečných znalců sibiřské kuchyně, většinou domorodných obyvatel, kteří z první ruky vědí, co jsou studené zimy a dusná léta. Od pradávna se obyvatelstvo živilo rybami, masem jelenů a divokých zvířat, konzumovalo se syrové, vařené, smažené a uzené, stejně jako mlsné jazyky, zvěřina, lesní plody, piniové oříšky. Zvláštní přednost se dává pokrmům z hub, zvěřiny a ryb. Ryby se smaží, vaří, udí, jedí syrové a mražené (stroganin). Hlavními komerčními rybami na Ob a Irtyš jsou štika, okoun, muksun, jeseter, nelma. Chléb je povinnou součástí sibiřského jídla, stejně jako je každé jídlo doprovázeno čajem. Dalším velmi chutným pokrmem je jeřábek, který se živí výhradně zmraženými jeřabinami, takže jeho maso má vynikající chuť. Nejčatějšími pokrmy jsou stroganina, zvěřina a pelmeni.



## **II. PRAKTICKÁ ČÁST**

## 6 TRADIČNÍ RUSKÁ JÍDLA

Za prvé, ruská kuchyně se v minulém století hodně změnila. Samotná kuchyně a jídla, která jsou dnes v Rusku populární, se velmi liší od toho, jak byla vařena před generacemi. Kromě toho byla ruská kuchyně značně ovlivněna z jinými zeměmi. Rusko bylo téměř 70 let jednou z 15 republik Sovětského svazu. Během těch let bylo vypůjčeno mnoho oblíbených jídel. [9]

Například boršč (ukrajinská polévka), šašlik (gruzínský šiš – kebab), azu (tatarský guláš) se staly mezi Rusy oblíbenými, stejně jako mnoho salátů a nápojů. Zatímco ruská kuchyně přijala kuchařské zvyky a preference sousedních kultur, upravila je tak, aby zapadaly do vlastní kulinářské tradice. [9]

Stará tradiční ruská jídla se přitom pomalu měnila podle moderní reality. Potraviny z dob dávno minulých byly jednoduché a velmi podobné. Všechna jídla se připravovala v tradiční ruské peci převážně dušením a pečením. Křesťanské ortodoxní tradice výrazně ovlivnily kuchyni v Rusku. Časy se měnily a přinášely nový technický vývoj. [9]

### *Saláty:*

Vitamínový salát (viz obrázek č.1) – tento salát se připravuje ze zelí, mrkve, jablek a citronové šťávy. Jablka dodají salátu trochu kyselosti. Mrkev přináší trochu sladkosti a zářivě barvy. Citron zabraňuje tomu, aby jablko změnilo barvu. Všechny tyto složky dohromady jsou považovány za vynikající zdroj vitamínů – odtud název salátu.

Vinegret (viz obrázek č.2) – je směs vařené, solené, nakládané zeleniny, který nutně zahrnuje vařenou řepu a brambory, okurky a cibuli. Kromě toho se používá vařená mrkev, vařené fazole a zelený hrášek, kysané zelí atd. Vinegter se také připravuje s masem, rybami, sleděmi atd. [10]

Salát olivje (viz obrázek č.3) – salát připravovaný z vařených brambor, cibule, kysaných okurek, hrášku, vajec a kousků masa zalitý majonézou. V České republice je jeho obdobou bramborový salát.

Seljodka pod šubou (viz obrázek č.4) – vrstvený salát s nakládanými sledi pokrytými červenou řepou, brambory, mrkví, vajíčky a majonézou.

Krabí salát (viz obrázek č.5) – salát připravovaný z krabích tyčinek, cibule, uvařené rýže, kysaných nebo obyčejných okurek, vajec, konzervované kukuřice a zalitý majonézou.

#### *Polévky:*

Boršč (viz obrázek č.6) – polévka, jejím základem je vývar z kostí masa (obvykle hovězího masa) spolu s bramborami, s před smaženou řepou, cibulí, mrkví v rajčatovém protlaku, s přidávkem sušených bobkových listů, česneku a dalšího koření podle chuti. Navrch se přidává velká porce zakysané smetany.

Šči (viz obrázek č.7) – jedná se o polévku s charakteristickou kyselou chutí. Obvykle se připravuje z kysaného zelí a solného nálevu. Existuje také zelná polévka ze šťovíku. Technologie vaření polévky je jednoduchá: připravené ingredience se vloží do vroucího vývaru a vaří se bez jakéhokoli předehřívání. Pouze kysané zelí se předem dusí do měkka. Do polévky se stejně jako do jiných ruských jídel přidává zelenina a koření.

Soljanka (viz obrázek č.8) – polévka se vaří v masovém, houbovém nebo rybím vývaru. Do vývaru se přidávají kyselé a slané produkty, jako jsou okurky nebo houby, olivy, citron a slaný nálev. Do masového vývaru se přidává vařené nebo smažené maso, uzené maso nebo klobásy. Rybí vývar obsahuje solené, vařené nebo uzené ryby. Na základě jedlých hub se připravuje houbová soljanka. Do této polévky se přidává spousta zeleniny, zelí, mrkve a brambor.

Rassolnik (viz obrázek č.9) – kyselo–slaná polévka z nakládané zeleniny, jejímž základem je okurkový nálev. Také v polévce jsou obsaženy i neutralizující přísady jako ledvinky, drůbeží droby, brambory, zelenina nebo ječmen. A také do rassolniku se přidává zakysaná smetana.

Ucha (viz obrázek č.10) – rybí polévka připravovaná z nejrůznějších druhů ryb. V minulosti nebyla ucha ani tak polévka, jako spíše jednoduchý vývar z ryby. Dnes již většinou obsahuje zeleninu a koření.

Okroška (viz obrázek č.11) – jedná se o studenou polévku z jemně nakrájené zeleniny, nakládaných okurek, masa nebo ryb. Okroška se připravuje z vařeného hovězího masa, kuřecího masa nebo klobás. Přidávají se čerstvé nebo solené okurky, vařené brambory, ředkvičky a vejce. Smíchejte směs masa a zeleniny s dresinkem, vložte bylinky, přikryjte a

nechte alespoň 30 minut vychladnout. Okrošku lze připravit na několik způsobů. První verze okrošky – okroška se mísí s kvasem. Druhou možností je minerální voda. Třetí možnost je na vodě s přidáním zakysané smetany a majonézy. A samozřejmě, zakysaná smetana je přidána do jakékoli možnosti na konci.

#### *Hlavní jídla:*

Šašlik (viz obrázek č.12) – obdoba tureckého „šiš kebabu“, tedy marinované kousky masa grilované na jehlici. Maso je prokládané cibulí.

Pelmeně (viz obrázek č.13) – směs mletého hovězího, jehněčího a kuřecího masa zabalená do těstové obálky. Pelmeně uvařte ve vroucí osolené vodě s několika bobkovými listy a černým pepřem. Podává se s vývarem nebo bez. Mezi dresinky a omáčky patří hořčice, zakysaná smetana a máslo.

Vareniky (viz obrázek č.14) – obdoba pelmení, taštičky se však plní nejrůznějšími náplněmi slanými i sladkými, např. bramborovou kaší, tvarohem nebo třešněmi. Navrch se přidává např. rozpuštěné máslo, kysaná smetana či smažená cibulka. Vareniki jsou spojené spíše s ukrajinskou než s ruskou kuchyní, známé jsou také v Polsku pod názvem pierogi.

Golubcy (viz obrázek č.15) – dušené závitky z mletého masa v zelném listu. Obsahují obvykle také rýži či pohanku.

Hovězí Stroganoff (viz obrázek č.16) – kousky dušeného hovězího masa s cibulí, houbami a kyselou okurkou se podávají s nakyslou smetanovou omáčkou.

Choloděc (viz obrázek č.17) – základem tohoto pokrmu je maso (telecí, hovězí nebo vepřové), které se dlouho vařilo na ohni. Vyberte části těla, které obsahují hodně želírujících látek (hlava, nohy, uši). Maso s kořením můžete dát přes noc vařit na mírném ohni a ráno ho oddělit od kostí a přidat do vývaru. Maso a vývar nalijte do forem a nechte vychladnout. Někdy se do forem vkládá nakrájená vařená mrkev, česnek a vařené vejce.

Žarkoje (viz obrázek č.18) – je pokrm z jakékoli části zvířete (bez krájení na kusy) pečený v troubě. V moderní ruské kuchyni je pečeně pokrm podobný spíše guláši – maso dušené s brambory, další zeleninou a kořením po předběžném osmažení nebo bez něj. Podává se s velkým množstvím vývaru a bez dalších příloh (často v hrnci).

Plněná paprika (viz obrázek č.19) – plněné papriky jsou pokrmem bulharské, moldavské, rumunské, ukrajinské, gruzínské, ruské a ázerbájdžánské kuchyně. Přípravuje se ze sladké papriky zbavené pecek, která se plní mletým masem (v ruské kuchyni obvykle hovězím), rýží a strouhanými rajčaty. Plněné papriky se vaří ve svislé poloze v hrnci s vodou. Podáváme se zakysanou smetanou.

Pirožki (viz obrázek č.20) – tradiční pokrm z těsta plněného např. masem, vejci, bramborami, zelím, houbami, tvarohem a jinými náplněmi.

Bliny (viz obrázek č.21) – tenké palačinky. Nejčastěji se dělají z pšeničné mouky, méně často z pohanky či jiných obilovin, s nejrůznějšími sladkými i slanými náplněmi. Mastí se máslem a někdy se přidává kysaná smetana.

Kaviár (viz obrázek č.22) – rybí jikry. V Rusku kaviár pochází z oblasti Kaspického moře. Cena kaviáru závisí na druhu ryby a množství použité soli a konzervačních látek. Čím méně těchto látek obsahuje, tím je jeho cena vyšší a doba trvanlivosti kratší. Nejdražší kaviár je černý a dělá se z jiker jesetera. Zatímco ve světě je kaviár symbolem luxusu, v Rusku je běžnější pochutinou, i když také poměrně drahou. Tradičně se kaviár podává s toastem a máslem nebo se dává na bliny.

Pirog (viz obrázek č.23) – koláč je pokrm z těsta s různými náplněmi. Náplň koláče může být sladká (bobuloviny, ovoce, tvaroh, mák) nebo nesladká (ryby, mleté maso, játra, brambory, houby atd.).

#### *Sladká jídla:*

Syrniki (viz obrázek č.24) – pokrm ve formě palačinek, smažených placiček z tvarohu smíchaného s moukou a vejci. Obvykle se smaží na oleji, ale podle některých receptů se pečou v troubě. Zdobené džemem, medem nebo smetanou.

Oladjí (viz obrázek č.25) – smažené oválné nebo kulaté placky z těsta, obilovin a zeleniny; připravují se s droždím nebo jedlou sodou. Od palačinek se liší menším průměrem a větší tloušťkou a těsto má hustší konzistenci. Podávají se k snídani nebo obědu, případně jako sladký pokrm.

Vareňje (viz obrázek č.26) – je oblíbený dezert, který se vyrábí bez tepelné úpravy. Skládá se z bobulovitých plodů (malin, borůvek, jahod atd.) nasekaných na kaši, mlýnku nebo

mixéru a smíchaných se stejným množstvím cukru. Vareňje se používá jako náplň do koláčů, přidává se do dortů a zákusků, podává se k tvarohovým koláčům, palačinkám, tvarohu, s chlebem a jako samostatný dezert, obvykle k horkým nealkoholickým nápojům (někdy se vareňje přidává přímo do čaje místo cukru).

*Nápoje:*

Mors (viz obrázek č.27) – je nápoj vyrobený ze šťávy zředěné vodou a ochucené cukrem. Mors se vyrábí z různých šťáv z bobulí a ovoce a jejich směsí nebo z čerstvých bobulí a ovoce. Mors se podávají ve džbánech nebo sklenicích. V zimě se podává teplé, v létě s kostkami ledu. [11]

Kvas (viz obrázek č.28) – tradiční nápoj z kvašené mouky a sladu (žitného, ječného) nebo ze sušeného žitného chleba, někdy s přidavkem aromatických bylin, medu, včelích plástů. Kvas se používá nejen jako nápoj, ale je také základem klasických studených pokrmů ruské kuchyně, jako je okroška.

Kvas je pro Rusy tradičním nápojem. Tajemství jeho výroby znají lidé již od dob Kyjevské Rusi. Existovalo mnoho druhů kvasu, ale v dnešní době je bohužel populární pouze jeden – chlebový kvas. [11]

Čaj – velmi oblíbený nápoj v Rusku, který se pije téměř ke každému jídlu. Čaj bývá slazený, ale ne vždy cukrem, běžné je i slazení vareňjem.

Vodka – hlavním alkoholickým nápojem Rusů byla vždy vodka. Tradičně se vodka podává chlazená s kaviárem, nakládými okurkami nebo rajčaty, kořeněnými nebo mastnými pokrmy.

Pivo – oblíbený slaboalkoholický nápoj. Sušené ryby by byly perfektní chuťovkou k pivu.

## **6.1 Pořadí podávání jídel**

Zvláštnost ruského stolu spočívá nejen v charakteristických pokrmech, ale také v pořadí, v jakém se podávají. Tento řád se vyvíjel po staletí a odrážel každodenní rutinu. To se odráží především v režimu stravování: snídaně, oběd, večeře a někdy odpolední svačina. [10]

Přísně bylo dodržováno i pořadí jídel při obědě. V. Levšin napsal: «Ruský stůl se skládal ze čtyř porcí: 1) studené vzvary; 2) teplé nebo polévka; 3) vzvary a smažené a 4) pirožnoě.» Vzvarům se říkalo přílohy a pirožnoě se nazývaly sladkosti. [12]

Pokud jde o pořadí, v jakém se jídlo v restauraci podává, vždy se jako první podává chléb. Studené nebo alkoholické nápoje se podávají současně s chlebem. Dále se podávají studené předkrmy a saláty. Poté se podávají polévky. Po skončení jzení polévek se odeberou talíře a podávají se hlavní jídla a teplé předkrmy. Na samém konci se odeberou talíře z hlavních chodů a teplých předkrmů. Podávají se dezerty a teplé nápoje.

Pokud jde o pořadí, v jakém se jídlo doma podává, na stůl se najednou položí chléb, saláty, nápoje, studené občerstvení a polévky. Po dokončení polévek se podávají hlavní jídlo a teplé předkrmy. Na závěr se odnesou přebytečné talíře a podávají se dezerty s teplým nápojem.

## 7 SVÁTKY

V Rusku, stejně jako v každé jiné zemi, existují tradiční svátky, tradice těchto svátků a samozřejmě tradiční jídla, která se při těchto svátcích jedí.

Tradiční svátky v Rusku jsou:

- noc z 31. prosince na 1. ledna – Nový rok (Silvestr)
- 7. ledna – Vánoce
- Konec února – začátek března (data se každoročně mění) – maslenica (masopust)
- Duben (datum se každoročně mění, ale den v týdnu je stejný – neděle) – Velikonoce
- 9. května – den vítězství
- Svatba

### 7.1 Nový rok (Silvestr)

Nový rok je v Rusku nejoblíbenějším svátkem. Nový rok je tradičně rodinným svátkem, který se obvykle tráví doma s blízkými, ale někteří Rusové ho slaví na náměstí nebo v restauraci s přáteli. V Rusku existují čtyři povinné prvky Nového roku.

Prvním prvkem je Děda Mráz a Sneguročka. Jejich čokoládové figurky se prodávají ve všech obchodech, na okna se lepí samolepky s jejich obrázky a pro děti se objednávají herci v kostýmech Dědy Mráze a Sněguročky, aby je pozdravili.

Druhým prvkem je vánoční stromeček, který je v každé domácnosti, a pod stromeček se dávají dárky.

Třetím prvkem je salát olivje (viz kapitola č.6). Tento salát je na Nový rok povinný a stalo se stereotypem, že bez něj nelze Nový rok oslavit.

Čtvrtým prvkem je projev prezidenta a zvonkohra. Deset minut před půlnocí Rusové ztuhnou před televizní obrazovkou, aby sledovali prezidentův novoroční projev. Po tomto poselství vysílaly všechny televizní kanály gong, hodiny na vrcholu moskevské kremelské věže. Nejprve se zahraje slavnostní melodie (v tuto chvíli se obvykle otevře láhev šampaňského a nalije se do sklenic) a pak udeří půlnoc.

Tradiční jídla na Nový rok v Rusku jsou:



Saláty musí být olivje (viz kapilola č.6), seljodka pod šubou (viz kapilola č.6) a krabí (viz kapilola č.6). Hlavním chodem může být choloděc (viz kapilola č.6), pečené kuře s bramborem nebo jiné maso podle vašeho výběru. Jako předkrm jsou povinné chlebíček s máslem a kaviárem nebo chlebíček s červenou rybou. Ovoce musí obsahovat mandarinky. Z nápojů přesně v 00:00 musí být šampaňské, pak jsou všechny nápoje vybírány podle svých preferencí.

## **7.2 Vánoce**

Vánoce jsou jedním z hlavních křesťanských náboženských svátků. V Rusku jsou dny od 1. ledna do 10. ledna volnými dny, kdy všichni slaví Nový rok a Vánoce. Školky a školy jsou zavřené, banky jsou zavřené a otevřené jsou pouze obchody a nákupní centra.

Nejdůležitějším vánočním pokrmem je kuřa. Kuřa je kaše z celých zrn pšenice s medem nebo cukrem, saltánkami, ořechy a mákem. Nejprve se podává kuřa a po jejím snědení se podává zbytek jídla. Hlavním jídelm na stole může být choloděc (viz kapilola č.6) nebo pečená husa s jablky. Vánoce se neobejdou bez chlebíčku s máslem a kaviárem nebo chlebíčku s červenou rybou. Jako dezert se podává pirog (viz kapilola č.6) s libovolnou náplní nebo pečená jablka s medem.

## **7.3 Maslenica (masopust)**

Maslenica symbolizuje začátek jara a loučení se zimou a také přípravy na Velikonoce. Jedním z hlavních rituálů o maslenice je pálení strašáka, který symbolizuje zimu. Maslenica v Rusku trvá týden, ale datum se každý rok liší, týden začíná v neděli. Hlavním pokrmem jsou samozřejmě bliny (viz kapilola č.6), které symbolizuje sluneční kotouč. Bliny se připravují každý den po celý týden, mohou být obyčejné nebo s různými náplněmi. V tyto dny lidé vycházejí ven s blinami a vítají lidi blinami. Bliny se zapíjejí horkým čajem.

Během týdne můžete péct bliny s různými náplněmi. Tradičně můžete upéct obyčejné bliny bez náplně, jen namazané máslem. Pro zpestření obyčejných palačinek lze přidat kaviár a podávat ho na samostatném talíři na stole. Další variantou je bliny s červenou rybou, která se také podává jako příloha k blinam. Lze také péct bliny plněné předvařenými bramborami a smaženým mletým masem, takové bliny se obvykle podávají se zakysanou smetanou. Další možností jsou bliny plněné houbami. Sladká varianta – bliny plněné banánem a čokoládou.

## 7.4 Velikonoce

Velikonoce jsou hlavním křesťanským svátkem, který připomíná vzkříšení Ježíše Krista. Velikonoce se konají v dubnu, obvykle o týden později než v České republice. Ráno se lidé zdraví zvláštními slovy: «Kristus vstal z mrtvých!» a odpovědí je: «Opravdu vstal z mrtvých!». Po přivítání se třikrát políbí a vymění si velikonoční vajíčka. Hlavními atributy Velikonoc jsou malovaná vejce a koláče. O Velikonocích je zvykem malovat uvařená vajíčka různými barvami, můžete na ně dokonce nalepit samolepky nebo něco nakreslit. Je také zvykem péct velikonoční kulič (kulič je sladké, válcovité pečivo). Vejce a kuliči se tradičně nejprve nosí do kostela, kde se požehnají, nebo se kupují ve speciálních stáncích poblíž kostela, kde jsou již požehnány.

K tradičním velikonočním pokrmům v Rusku patří barevná vejíčka, kulič a pascha. Pascha – nepečený tvarohový dort, připravuje se z měkkého tvarohu, do kterého je vmíchán moučkový cukr, máslo, zakysaná smetana, vyšlehaná šlehačka, ořechy a sušené či kandované ovoce. Výslednou směsí se plní zvláštní forma, ve které se pak nechává alespoň půl dne ztuhnout. Kromě kuličů se na Velikonoce připravují i různé masové pokrmy. Mezi nejoblíbenější patří vepřové nebo telecí maso pečené v troubě. Jinak na Velikonoce nejsou žádné tradiční saláty, polévky ani nápoje, hlavní je, aby na stole byla tradiční vajíčka a kulič.

## 7.5 Den vítězství

9. květen je věnován vítězství na Velké vlastenecké válce v letech 1941 – 1945. V tento den se blahopřeje veteránům a připomínají se hrdinské činy sovětských vojáků, z nichž mnozí museli za vítězství zaplatit životem. Ráno 9. května začíná na Rudém náměstí v Moskvě přehlídka vítězství, po náměstí pochodují vojáci a kadeti v přehlídkových uniformách, projíždějí vojenská vozidla a na počest přehlídky létají na obloze válečná letadla a vrtulníky. Hlavními účastníky průvodu jsou samozřejmě veteráni, kteří slavnostně projíždějí náměstím v nákladním voze nebo průvod sledují z tribuny. Přehlídky se jistě zúčastní ruský prezident, ministři a vysocí vojenští představitelé Ruské federace. Jako hosté často přijíždějí prezidenti a úředníci z jiných zemí. Průvod se vysílá živě po celé zemi. 9. května se ve všech ruských městech končí slavnostní salvou – jde pravděpodobně o největší ruskou salvu. Počet salv obvykle odpovídá počtu let od roku Velkého vítězství.

Jídelníček na 9. května obvykle zahrnuje jednoduchá a chutná domácí jídla, pro tento svátek neexistují žádná tradiční jídla. Z polévek lze připravit lehkou osvěžující okrošku (viz kapitola č.6). Z lehkých salátů si můžete připravit například krabí salát (viz kapitola č.6) nebo vinegret (viz kapitola č.6). Šašlik (viz kapitola č.6) se často připravuje jako hlavní jídlo, nebo si maso můžete upéct podle své chuti v troubě. Alkoholickým nápojem pro muže je vodka, zatímco ženy si vybírají nápoje podle vlastního výběru.

## 7.6 Svatba

Tradiční pokrmy pro moderní svatbu v Rusku prakticky neexistují. Dodnes se zachovaly pouze tradice svatebního karavaje (Karavaj – je velký svatební chléb, obvykle kulatého tvaru, viz obrázek č.29) a dortu. V současné době jsou v nabídce svatebního stolu zpravidla studené předkrmy, teplá jídla, ovoce a dezert, ale každé jídlo si novomanželé vybírají sami, bez dodržení jakýchkoli tradic.

Prvním staroruským zvykem, který se zachoval dodnes, je vítání ženicha a nevěsty s karavajem a solí na ručníku. Tento zvyk má zdůraznit vazbu mezi generacemi a kontinuitu rodinných hodnot.

Obvykle tradice probíhá takto: rodiče ženicha předem připraví chléb, ručník a solničku. Několik minut před příchodem novomanželů do restaurace se hosté seřadí do dvou řad a vytvoří uličku, na jejímž konci na ně čekají rodiče s chlebem. Hosté drží okvětní lístky, sladkosti a mince – předměty symbolizující štěstí, prosperitu, hojnost a bohatství. Karavaj a otevřenou slánku obvykle drží matka ženicha. Novomanželé jdou ke svým rodičům a ukloní se jim v pase. Jedná se o starobylý projev úcty a respektů. Ženichova matka v roli tchyně pronese krátkou uvítací řeč, osloví svou snachu jako dceru, slíbí jí vřelé přijetí v nové rodině a požehná mladému páru na dlouhý a šťastný společný život. Nevěsta a ženich si pak musí ukousnout z karavaje současně, přičemž větší sousto znamená hlavu rodiny.

Druhou tradicí ruské svatby je dort. Svatební dort je víc než jen dezert, je to skutečná ozdoba oslavy. Dort se nemusí připravovat podle žádného tradičního receptu ani zdobit žádným tradičním způsobem, chuť a design dortu závisí zcela na přání novomanželů. Klasický způsob podávání je na koci večera na dortovém vozíku, při svíčkách nebo pyrotechnice. Podle tradice by si po přinesení dortu do sálu měli ženich a nevěsta podat ruce a společně odkrojit první kousek dortu a vzájemně se jím nakrmit.

## **8 RESTAURACE S RUSKOU KUCHYNÍ V ČESKÉ REPUBLICE**

V současné době při hledání restaurací ruské kuchyně v České republice najdete 6 restaurací, většina z nich se nachází v Praze.

### **8.1 Sochi**

První restaurace se jmenuje Sochi a nachází se na adrese Vajgarská 329/1, 19800, Praha-Kyje. Tato restaurace se věnuje ruské a gruzínské kuchyni, takže na jejím jídelním lístku najdete jídla zcela odlišných kuchyní. Denní menu této restaurace je smíšené. Například v pondělí 28.03.2022 restaurace nabízela polévku soljanka (viz kapitola č.6) – ruské jídlo, ale hlavní jídlo čevapčiči (jedná se o smaženou klobásu z mletého masa s cibulí a kořením) – gruzínské jídlo. V úterý se denní menu skládá výhradně z gruzínských pokrmů, zatímco ve středu se opět mísí obě kuchyně: polévka lobio je gruzínské jídlo, zatímco hlavní jídlo pelmeně (viz kapitola č.6) – je ruské. Základem polévky lobio jsou fazole. Na tomto základě bylo vytvořeno mnoho variant lobia. Jedná varianta obsahuje smaženou cibuli, rajčata bez slupky, nasekané vlašské ořechy a česnek rozetřený se solí, octem, koriandrem a pepřem.

### **8.2 Pelmeňárna**

Druhá restaurace se jmenuje Pelmeňárna. Tato restaurace má 4 pobočky na adresách: Štěpánská 538/11, Praha 2 – Nové Město, 120 00; náměstí Jiřího z Poděbrad 1552/3, 120 00, Vinohrady; Farmářské trhy na Kulaťaku, Vítězné náměstí, 160 00; Českomoravská 2420/15a, 190 00, Praha 9 – Libeň. Pelmeňárna nabízí 11 druhů pelmeňů (viz kapitola č.6) a vareniků (viz kapitola č.6) a také těstovinové taštičky s rozmanitými chytnými náplněmi (4 druhy masa, bramborová kaše s cibulkou, losos, houby, bramborová kaše s houbami, tvaroh s meruňkami, višně).

### **8.3 Loft №8**

Třetí restaurace se jmenuje Loft №8 a nachází se na adrese Nekázanka 8, 110 00, Praha 1. Tato restaurace se specializuje na mezinárodní kuchyni. Můžete si zde dát sushi, těstoviny a hamburgery, ale hlavní kuchyní této restaurace je ruská a ukrajinská. Jako příklad ruské

kuchyně nabízí Loft №8 polévky boršč a okrošku, zatímco hlavními jídly jsou pelmeně a vareniki. Více jsem se o těchto pokrmech zmínila v kapitole č.6.

## **8.4 Pelmeški**

Čtvrtá restaurace s názvem Pelmeški, která se nachází na adrese Českobratská 22, Ostrava, 701 00. Tato restaurace nabízí několik druhů pelmeňů a vareniků (o obojích je více v kapitole č.6). Například sibiřské a kuřecí pelmeňů, vareniky s brambory, se čtyřmi druhy sýra, s tvarohem, s jablky a další.

## **8.5 Chutnoff**

Pátá restaurace se jmenuje Chutnoff a nachází se na adrese Legerova 76, Praha 2. Tato restaurace se specializuje na tradiční pirohy (viz kapitola č.6) a pirožky (viz kapitola č.6). Chutnoff nabízí slané a sladké pirohy a pirožky s různými druhy náplní. V restauraci se podává také boršč (viz kapitola č.6), soljanka (viz kapitola č.6), pelmeně (viz kapitola č.6) a vareniky (viz kapitola č.6).

Šestá restaurace se jmenuje Samovar a nachází se na adrese Koliště 5, Brno – střed.

## **8.6 Samovar**

Šestá restaurace se jmenuje Samovar a nachází se v Brně.

- Adresa: Koliště 5, 602 00 Brno - střed
- E-mail: info@samovar-brno.cz
- Tel.: +420 731 103 292
- Otevírací doba: Po – So: 11:00 – 22:00
- Provozovatel: Bajkalová Natalja, IČ 870 74 079

### **8.6.1 Charakteristika restaurace Samovar**

Restaurace se nachází v centru Brna, což jí dává výhodu z hlediska návštěvnosti. Díky své poloze prochází kolem restaurace každý den velké množství studentů, cestujících a turistů. Samovar je malá rodinná restaurace, která má uvnitř také malý obchod s ruskými a ukrajinskými produkty. Samovar je ve skutečnosti velmi malá restaurace s malým barovým pultem a pouze 5 stoly, z nichž 3 jsou malé a 2 velké. Celkem je v restauraci místo pro 32

hostů. Restaurace je zařízena v tradičním ruském stylu s přidanými národními prvky, jako je starý samovar (kovová nádoba na vaření vody a přípravu čaje) stojící v okně, balalajka (ruský lidový třístrunný drnkací hudební nástroj s trojúhelníkovým tělem) a staré malované dřevěné lžice.

Po návštěvě této restaurace by se dalo doporučit, aby restaurace změnila interiér, protože je již velmi starý, ale samozřejmě bych nechala detaily ruské kultury, abych zachovala image a charakter restaurace.

Uvnitř restaurace je také malý obchod s ruskými a ukrajinskými výrobky. V tomto obchodě si můžete zakoupit například: alkoholické a nealkoholické nápoje, mražené potraviny, mleté výrobky, ryby, kaviár, omáčky, koření, pochutiny, slunečnicová semínka, cukrovinky, zavařeniny, nakládaná zelenina, masné výrobky, krupice.

Jedná se o poměrně širokou škálu produktů, které lze skladovat od několika týdnů až po několik měsíců. Tento výběr produktů je vhodný i pro velké množství lidí, kterým chybí to, na co jsou zvyklí a také pro lidi, kteří chtějí vyzkoušet ruské produkty.

## 8.6.2 Menu restaurace

Restaurace nabízí každý týden denní menu sestávající z polévky a dvou hlavních jídel dle vlastního výběru za 110 korun.

K 10.04.2022 je v nabídce restaurace (podle webové stránky <https://samovar-brno.cz/>):

*Polévky:*

- Boršč – 65 Kč
- Soljanka z masa – 65 Kč

*Saláty:*

- Červená řepa se sušenými švestkami – 100 Kč
- Míchaný zeleninový salát + kuřecí maso – 140 Kč
- Míchaný zeleninový salát + ryby – 140 Kč
- Olivje – 110 Kč
- Plněná rajčata – 75 Kč

- Salát z nakládaných hub – 100 Kč
- Šuba aneb sled' v kožichu – 125 Kč
- Vinegret – 100 Kč

#### *Hlavní jídla:*

#### Speciality

- Brambory smažené se slaninou a žampiony – 135 Kč
- Golubcy – 140 Kč
- Palačinky plněné masem a žampiony – 140 Kč
- Vareniky na slano plněné bramborami – 105 Kč
- Vareniky na slano plněné zelím a houbami – 105 Kč
- Smažené pelmeně plněné hovězím a vepřovým masem – 120 Kč
- Smažené pelmeně plněné kuřecím masem – 120 Kč
- Vařené pelmeně plněné hovězím a vepřovým masem – 120 Kč
- Vařené pelmeně plněné kuřecím masem – 120 Kč

#### Vepřové

- Maso na kupecký způsob – 190 Kč
- Maso po kavkazu – 190 Kč
- Vepřový šašlik s rajčaty – 180 Kč
- Maso podle receptu Bajkalových – 190 Kč

#### Kuřecí

- Kuřecí šašlik s ananasem – 175 Kč
- Zapékaná kuřecí prsíčka s rajčaty a žampiony – 190 Kč
- Zapékaná kuřecí prsíčka s žampiony – 190 Kč

#### Ryby

- Losos na carský způsob – 320 Kč
- Zlatá rybka – 130 Kč
- Losos na bojarský způsob – 310 Kč

## Kaviár

- Bliny s kaviárem – 250 Kč
- Chlebíčky s ruským kaviárem – 240 Kč
- Ruský pohár – 250 Kč

## *Přílohy:*

- Dušená rýže – 45 Kč
- Hranolky – 45 Kč
- Opékané brambory – 45 Kč
- Vařené brambory – 45 Kč
- Vařená pohanka – 45 Kč

## *Něco dobrého:*

- Makrela uzená za studena – 45 Kč
- Sušené rybičky – 60 Kč
- Domácí sádlo na ruský způsob + chleba – 100 Kč
- Slaneček s cibulí – 100 Kč
- Zelenina nakládaná na ruský způsob – 90 Kč

## *Deserty:*

- Chalva (pochoutka, kde základní surovinou jsou rozemletá slunečnicová semínka, která se namelou a smíchají s medem nebo cukrovým sirupem) – 40 Kč
- Palačinky plněné tvarohem – 130 Kč
- Ruské bliny s kondenzovaným slazeným mlékem – 110 Kč
- Ruské bliny s medem – 110 Kč
- Vareniky na sladko plněné višněmi – 105 Kč
- Vareniky na sladko plněné jahodami – 105 Kč
- Zefír (pěnový bonbonek) – 30 Kč

Z tradičních ruských nápojů Samovar nabízí několik druhů ruských limonád, kvas, tradiční ruskou vodku, různé druhy gruzínských, arménských, bulharských a moldavských vín.



Jídelní lístek je dostatečně pestrý, je možné najít jak masová, tak vegetariánská jídla, každý si může vybrat jídlo odpovídající jeho cenové kategorii, protože ceny se pohybují od 45 Kč do 310 Kč. Na tak malou restauraci je to dostatečně velký výběr jídel. Z těchto jídel si na své přijde každý, komu se stýská po ruské kuchyni nebo kdo chce ruskou kuchyni vyzkoušet poprvé.

### 8.6.3 Klady a zápory

Po analýze restaurace lze uvést její klady a zápory:

*Klady:*

- Jediná ruská restaurace v Brně
- Nachází se v centru města
- Existence obchodu s ruskými výrobky
- Velký výběr jídel
- Jídlo je velmi dobré
- Přijatelné ceny
- Číšník mluví česky a rusky
- Menu je napsáno v češtině a ruštině

*Zápory:*

- Velmi malá restaurace
- Dlouhé čekací doby na objednávky
- Velmi staré renovace
- Číšník a prodavač v obchodě jsou jedná osoba

Z toho všeho můžeme usoudit, že tato restaurace i přes své nevýhody stojí za návštěvu. Samovar bude zajímat jak lidi, kteří se zajímají o ruskou kuchyni a rádi by ruskou kuchyni ochutnali, tak i ty, kterým ruská kuchyně chybí a kteří ruskou kuchyni milují.

## 9 NÁVRH TYDENNÍHO MENU RUSKÉ KUCHYNĚ

Ruská kuchyně vycházela ze starých receptů a z toho nejlepšího z kulinářského umění národů Ruska a sousedních zemí. Stejně jako v dávných dobách jsou i dnes v Rusku oblíbeným studeným občerstvením slaná, kyselá, nakládaná zelenina a ovoce, houby a různé saláty. Běžné jsou také různé druhy kaší. Jsou zdravé a výživné. Pro ruskou kuchyni jsou velmi charakteristické výrobky z těsta (pirohy, pirožky, bliny, olidji (viz kapitola č.6) atd.). Proslulá je také svými polévkami (šči, boršč, rassolnik, soljanka (viz kapitola č.6) atd.), pokrmy z masa (hovězí, vepřové, jehněčí), drůbeže (kuřecí, krůtí, husí, kachní) a ryb (mořských, jezerních, říčních). Bohatý je i výběr nealko nápojů (kvas, mors, džusy (viz kapitola č.6) atd.) a mnoho dalších jídel a kulinářských produktů. [11]

Menu zohledňuje rozmanitost ruské kuchyně. Nabídka zahrnuje jak tradiční ruská jídla, tak pokrmy známé v mnoha zemích světa, jako je například smažený kapr.

### *Pondělí*

- Snídaně:
  - Syrniki (smažené sladké tvarohové placky)
- Oběd:
  - Polévka: boršč (masový vývar s červenou řepou a další zeleninou)
  - Hlavní jídlo: pelmeně (směs mletého hovězího, jehněčího a kuřecího masa zabalená do těstové obálky)
  - Salát: krabí salát
- Večeře:
  - Hlavní jídlo: žarkoje (pečené maso s brambory a zeleninou)
  - Příloha: nakládané okurky

### *Úterý*

- Snídaně:
  - Ovesná kaše
- Oběd:
  - Polévka: šči (masový vývar s kysaným zelím)

- Hlavní jídlo: hovězí Stroganoff (kousky dušeného hovězího masa s cibulí a houbami)
- Příloha: dušená zelenina
- Salát: seljodka pod šubou (vrstvy sledů, červené řepy, brambor, mrkve a vajec, potřené majonézou)
- Večeře:
  - Hlavní jídlo: plněná paprika (papriky plněné mletým masem a rýží)
  - Salát: salát z okurek, rajčat a cibule s olivovým olejem

### *Středa*

- Snídaně:
  - Sladké palačinky s tvarohovou náplní
- Oběd:
  - Polévka: ucha (vývar z nejrůznějších druhů ryb)
  - Hlavní jídlo: šašlik (marinované kousky masa grilované na jehlici)
  - Příloha: marinované houby
- Večeře:
  - Hlavní jídlo: smažený kapr
  - Příloha: s rýže

### *Čtvrtek*

- Snídaně:
  - Oladji (smažené sladké placky z těsta, obilovin a zeleniny)
- Oběd:
  - Polévka: okroška (studená polévka ze zeleniny, nakládaných okurek a masa)
  - Hlavní jídlo: vepřový řízek
  - Příloha: bramborová kaše
  - Salát: vinegret (červená řepa s mrkví, cibulí a bramborami)
- Večeře:

- Hlavní jídlo: golubcy (dušené závitky z mletého masa v zelném listu)

#### *Pátek*

- Snídaně:
  - Smaženice
- Oběd:
  - Polévka: soljanka (masový vývar s nakládanými okurkami, olivami a citronem)
  - Hlavní jídlo: kuřecí karbanátky
  - Příloha: vařené brambory
  - Salát: olivje (brambory, cibule, kysané okurky, hrášek, vejce a kousky masa)
- Večeře:
  - Hlavní jídlo: vareniky plněné bramborou kaší (těstové taštičky plněné bramborou kaší)

#### *Sobota*

- Snídaně:
  - Rýžová kaše
- Oběd:
  - Polévky: kuřecí (kuřecí vývar s zeleninou a nudlemi).
  - Hlavní jídlo: choloděc (masový vývar zahuštěný na rosolovitou hmotu s kousky masa)
  - Salát: salát z čerstvého zelí
- Večeře:
  - Hlavní jídlo: guláš
  - Příloha: těstoviny

#### *Neděle*

- Snídaně:
  - Omeleta
- Oběd:

- Polévka: rassolnik (kyselo – slaná polévka z nakládané zeleniny, jejímž základem je okurkový nálev)
- Hlavní jídlo: hovězí kotleta
- Příloha: pohanka
- Salát: vitaminový (zelí, mrkev, jablka a citronová šťava)
- Večeře:
  - Hlavní jídlo: dušený candát
  - Příloha: dušená zelenina

Toto menu je velmi pestré, což by mělo být pro restauraci s ruskou kuchyní výhodou a přilákat velké množství návštěvníků, protože si každý může vybrat jídlo podle svého gusta.

## ZÁVĚR

Práce se zabývala problematikou ruské gastronomie, vybranými regiony v Rusku a v teoretické části vyhodnocením dvou regionů z hlediska charakteru jejich kulinářských tradic. V praktické části popisem tradičních ruských jídel a gastronomických zvyků z vybraných svátků.

V teoretické části je popsáno Rusko, jeho zeměpisnou polohu, administrativní členění, reliéf a podnebí. Popisuje také dva srovnávané regiony: Centrální federální okruh a Chanty – Mansijský autonomní okruh. Popis obou regionů obsahuje jejich zeměpisnou polohu i srovnání jejich kulinářských tradic. Kuchyně Centrálního federálního okruhu se vyznačuje drahými a bohatými pokrmy, jedním z nich je jesetr. Pro Centrální federální okruh je také typický moskevský boršč. V Chanty-Mansijském autonomním okruhu lidé v zimě jedí více masa, což je dáno severním podnebím, ale také milují ryby, a to díky tomu, že se v tomto regionu nacházejí dvě řeky, Ob a Irtyš. Nejběžnějším nápojem v Chanty-Mansijském autonomním okruhu je horký čaj.

Praktická část popisuje tradiční ruská jídla, z nichž nejznámější je polévka boršč, salát olivje, z hlavních jídel pelmeně a z nápojů vodka. Praktická část popisuje také tradiční ruské svátky, jako jsou nový rok, vánoce, velikonoce, masopust, den vítězství a svatby. Tradiční jídla jsou popsána pro každý svátek, například na nový rok jsou v Rusku tradičními pokrmy saláty olivje a seljodka pod šubou, hlavními jídly mohou být choloděc nebo pečené kuře s bramborem. Jako předkrm jsou povinné chlebiček s máslem a kaviárem nebo chlebiček s červenou rybou. O vánocích se žádný stůl neobejde bez tradičního jídla – kuti. Na masopust je v Rusku zvykem připravovat bliny s různými náplněmi, sladkými i slanými. K tradičním velikonočním pokrmům v Rusku patří barevná vejíčka, kulič a pascha.

Dále byly zmapovány restaurace, které se v současné době v Česku zaměřují na propagaci ruské kuchyně, například restaurace Sochi v Praze, která se specializuje na ruskou a gruzínskou kuchyni, takže na jejím jídelním lístku najdete směs naprosto odlišných kuchyní. Druhou restaurací je Pelmeňárna, která se nachází rovněž v Praze a je zaměřena pouze na jedno jídlo ruské kuchyně – pelmeně. Další pražskou restaurací je Loft 8, která nabízí směs mezinárodních kuchyní, jako jsou těstoviny, sushi a burgery, ale zaměřuje se především na ruskou a ukrajinskou kuchyni. Čtvrtá restaurace je v Ostravě, ale nabízí pouze dva druhy

ruských jídel – pelmeně a vareniki. Pátá pražská restaurace se jmenuje Chutnoff a specializuje se na tradiční ruská jídla, jako jsou pirožky a pirohy. Poslední restaurací popsanou v této bakalářské práci je restaurace Samovar v Brně. V popisu této restaurace byl zmapován její jídelní lístek a nabídka. Na konci praktické části bylo navrženo týdenní menu ruské kuchyně pro restaurační zařízení.

V současné době je ve světě tendence odmítat vše ruské. Většina restaurací, které dříve nabízely ruskou kuchyni, se tak snaží vydávat za ukrajinské restaurace. Přesně tak to bylo i v případě Samovaru. V minulosti na svých stránkách inzeroval, že nabízí ruskou kuchyni a byla uvedena různá jídla, momentálně restaurace změnila směr. Nyní je na stránkách restaurace ukrajinská vlajka a slovo “ruský“ se na nich již neobjevuje.

Tato práce může být užitečná pro restaurace zaměřené na ruskou kuchyni nacházející se v České republice pro další jejich rozvoj, stejně jako pro lidi, kteří se chtějí dozvědět více o ruské kuchyni.

## POUŽITÉ ZDROJE

- [1] SKOKAN, Ladislav. *Reálie Ruska*. Praha: Nakladatelství Fortuna, 2009. s.4-7. Kapitola 1. Rusko. ISBN 978-80-7373-076-5
- [2] Trip in Russia [online]. ©2013 [cit. 2021-11-04]. Dostupné z: <http://www.tripinrussia.com/ru/russia/osnovnaya-informaciya-o-rossii.html>
- [3] Zeměpis 24. Zeměpis 24: Rusko [online]. ©2006 - 2020 [cit. 2021-11-04]. Dostupné z: <https://www.zemepis24.cz/staty/rusko>
- [4] Zeměpis. Zeměpis: Centrální federální okruh [online]. ©2007 [cit. 2021-11-10]. Dostupné z: <https://geographyofrussia.com/centralnyj-federalnyj-okrug/>
- [5] Grandars.ru. Grandars.ru: Centrální federální okruh [online]. ©2017 [cit. 2021-11-10]. Dostupné z: <https://www.grandars.ru/shkola/geografiya/centralnyy-federalnyy-okrug.html>
- [6] Uralfo.gov.ru. Uralfo.gov.ru: Obecné informace o Chanty – Mansijském autonomním okruhu – Jugra [online]. ©2021 [cit. 2021-11-10]. Dostupné z: [http://uralfo.gov.ru/district/KHM/hmao\\_general/](http://uralfo.gov.ru/district/KHM/hmao_general/)
- [7] Zprávy RIA. Zprávy RIA: historie Chanty – Mansijského autonomního okruhu – Jugra [online]. ©2021 [cit. 2021-11-10]. Dostupné z: <https://ria.ru/20150226/1049793008.html>
- [8] PEŠEK, Petr. *Ruská kuchyně v proměnách doby:gastro-etnologická studie*. Červený Kostelec: Pavel Mervart, 2007. Russia Altera. s.128-129. Kapitola 4.4.1. Středoruský region. s.137-142. Kapitola 4.4.4. Sibiř. ISBN 978-80-86818-55-9
- [9] PUTAN, Oxana. *Modern Russian Cuisine for Your Home*. Moskva: Eksmo, 2016. s.7. ISBN 978-5-699-89123-8
- [10] NOVOŽENOV, Yujii. *Ljubitel'am kulinarного iskusstva*. Moskva: Vysšaja škola, 1989. s.95. Kapitola 5. Cholodnyje bljuda i zakusky. ISBN 5-06-000989-0
- [11] VOROBJOVA, Tamara a Tatjana GAVRILOVA. *Sekrety ruskou kuchni*. Moskva: Eksmo, 2000. s.5-6. s.193, 195. Kapitola Gorjačije i prochladiatelnyje napitki. ISBN 5-04-004694-4



[12] KOVALEV, Nikolaj, KUTKINA, Margarita a Natalia KARTSEVA. *Ruskaja kuchňa*. Moskva: Delovaja literatura, 2000. s.16. Kapitola 1. Ruskaja kuchňa. ISBN 5-93211-066-6

Zdroje k obrázkům:

SvoimiRukami.Club [online]. ©2021 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.svoimirukami.club/recepty/vitaminnyj.html>

Seznam.cz [online]. ©1996 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://search.seznam.cz/obrazky/?q=sal%C3%A1t%20vinegret&fulltext&sourceid=fulltext&thru=hint-obrazky-obrazky#utm\\_content=obrazky&utm\\_term=sal%C3%A1t%20vinegret&utm\\_medium=hint&utm\\_source=search.seznam.cz&id=878b0f9e95d60e3683b5e0&docId=304454e60ebeaa9d](https://search.seznam.cz/obrazky/?q=sal%C3%A1t%20vinegret&fulltext&sourceid=fulltext&thru=hint-obrazky-obrazky#utm_content=obrazky&utm_term=sal%C3%A1t%20vinegret&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz&id=878b0f9e95d60e3683b5e0&docId=304454e60ebeaa9d)

Pelipecky.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://pelipecky.cz/ruske-vanoce/vanoce-rusko-salat-olivier-bramborovy/>

Diana-ryby.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://www.diana-ryby.cz/clanek/stedrovecerni-vecere\\_193](https://www.diana-ryby.cz/clanek/stedrovecerni-vecere_193)

Zen.yandex.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://zen.yandex.ru/media/id/5e3a8b5c3ca31f61b1afcd9e/krabovyi-salat-recept-krabovogo-salata-5e675b8513ba980e68fc35>

Kitchenette.cz [online]. ©2012 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://kitchenette.cz/clanek/17-borsc>

Vkusnyblog.ru [online]. ©2007 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.vkusnyblog.ru/recipe/shhi-iz-svezhej-kapusty/>

Maggi.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.maggi.ru/recipe/solyanka-sbornaya-myasnaya>

Edimdoma.ru [online]. ©2003 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.edimdoma.ru/retsepty/99691-rassolnik-lyubimyy>

- Unian.net [online]. ©1998 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.unian.net/recipes/first-courses/other-soups/uha-iz-krasnoy-ryby-recept-uhi-iz-semgi-gorbushi-ili-lososya-11377519.html>
- Spektrumzdravi.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/recepty/recepty-okroska>
- Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>
- Coopmorava.com [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.coopmorava.com/recepty/ruske-testoviny-pelmene-s-mletym-masem/>
- Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>
- Marieclaire.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.marieclaire.ru/food/retsept-nedeli-domashnie-golubtsy/>
- Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>
- Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>
- Findfood.ru [online]. ©2012 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <http://findfood.ru/termin/garkoe>
- Povar.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://povar.ru/recipes/farshirovannyi\\_perec\\_po-moldavski-77393.html](https://povar.ru/recipes/farshirovannyi_perec_po-moldavski-77393.html)
- Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>
- Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>
- Gastronom.ru [online]. ©2008 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.gastronom.ru/product/ikra-761>

Lafoy.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://lafoy.ru/pirog-s-vishney-recepty-1084>

Forbes.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://forbes.cz/syrniki-tvarohove-livance-s-minimem-mouky-pripravou-do-20-minut/>

Gotovim.uz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://gotovim.uz/pyishnyie-oladi-na-drozhhah/>

Maggi.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.maggi.ru/recipe/malinovoe-varene-bez-sahara>

E-jam.ru [online]. ©2017 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://e-jam.ru/info/news/mors-istoriya-napitka/>

Unian.net [online]. ©1998 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.unian.net/lite/holidays/hlebnyy-kvas-recept-kak-prigotovit-domashniy-hlebnyy-kvas-recept-11043263.html>

Nevestushka.ru [online]. ©1998 - 2022 [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: [http://www.nevestushka.ru/svadebnaya\\_vipechka\\_starinnie\\_tradicii](http://www.nevestushka.ru/svadebnaya_vipechka_starinnie_tradicii)

## **SEZNAM OBRÁZKŮ, GRAFŮ A TABULEK**

Obrázek č.1 – Vitaminový salát

Obrázek č.2 – Vinegret

Obrázek č.3 – Olivje

Obrázek č.4 – Seljodka pod šubou

Obrázek č.5 – Krabí salát

Obrázek č.6 – Boršč

Obrázek č.7 – Šči

Obrázek č.8 – Soljanka

Obrázek č.9 – Rassolnik

Obrázek č.10 – Ucha

Obrázek č.11 – Okroška

Obrázek č.12 – Šašlik

Obrázek č.13 – Pelmeně

Obrázek č.14 – Vareniky

Obrázek č.15 – Golubcy

Obrázek č.16 – Hovězí Stroganoff

Obrázek č.17 – Choloděc

Obrázek č.18 – Žarkoje

Obrázek č.19 – Plněná paprika

Obrázek č.20 – Pirožki

Obrázek č.21 – Bliny

Obrázek č.22 – Kaviár

Obrázek č.23 – Pirog

Obrázek č.24 – Syrniki

Obrázek č.25 – Oladjí

Obrázek č.26 – Vareňje

Obrázek č.27 – Mors

Obrázek č.28 – Kvas

Obrázek č.29 - Karavaj

## **SEZNAM ZKRATEK**

Č. – číslo

Atd. – a tak dále

## PŘÍLOHY



Obrázek č.1 – vitaminový salát

Zdroj: SvoimiRukami.Club [online]. ©2021 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.svoimirukami.club/recepty/vitaminy.html>



Obrázek č.2 - vinegret

Zdroj: Seznam.cz [online]. ©1996 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://search.seznam.cz/obrazky/?q=sal%C3%A1t%20vinegret&fulltext&sourceid=fulltext&thru=hint-obrazky-obrazky#utm\\_content=obrazky&utm\\_term=sal%C3%A1t%20vinegret&utm\\_medium=hint&utm\\_source=search.seznam.cz&id=878b0f9e95d60e3683b5e0&docId=304454e60ebeaa9d](https://search.seznam.cz/obrazky/?q=sal%C3%A1t%20vinegret&fulltext&sourceid=fulltext&thru=hint-obrazky-obrazky#utm_content=obrazky&utm_term=sal%C3%A1t%20vinegret&utm_medium=hint&utm_source=search.seznam.cz&id=878b0f9e95d60e3683b5e0&docId=304454e60ebeaa9d)



Obrázek č.3 - salát olivje

Zdroj: Pelipecky.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://pelipecky.cz/ruske-vanoce/vanoce-rusko-salat-olivier-bramborovy/>



Obrázek č.4 – seljodka pod šubou

Zdroj: Diana-ryby.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: [https://www.diana-ryby.cz/clanek/stedrovecerni-vecere\\_193](https://www.diana-ryby.cz/clanek/stedrovecerni-vecere_193)



Obrázek č.5 – krabí salát

Zdroj: Zen.yandex.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://zen.yandex.ru/media/id/5e3a8b5c3ca31f61b1afcd9e/krabovyi-salat-recept-krabovogo-salata-5e675b8513ba980e68fc35>



Obrázek č.6 - boršč

Zdroj: Kitchenette.cz [online]. ©2012 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://kitchenette.cz/clanek/17-borsc>





Obrázek č.7 - šči

Zdroj: Vkusnyblog.ru [online]. ©2007 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.vkusnyblog.ru/recipe/shhi-iz-svezhej-kapusty/>



Obrázek č.8 - soljanka

Zdroj: Maggi.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.maggi.ru/recipe/solyanka-sbornaya-myasnaya>



Obrázek č.9 - rassolnik

Zdroj: Edimdoma.ru [online]. ©2003 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.edimdoma.ru/retsepty/99691-rassolnik-lyubimyy>



Obrázek č.10 - ucha

Zdroj: Unian.net [online]. ©1998 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.unian.net/recipes/first-courses/other-soups/uha-iz-krasnoy-ryby-recept-uhi-iz-semgi-gorbushi-ili-lososya-11377519.html>



Obrázek č.11 - okroška

Zdroj: Spektrumzdravi.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.spektrumzdravi.cz/recepty/recepty-okroska>



Obrázek č.12 - šišlik

Zdroj: Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>



Obrázek č.13 - pelmeně

Zdroj: Coopmorava.com [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.coopmorava.com/recepty/ruske-testoviny-pelmene-s-mletym-masem/>



Obrázek č.14 - vareniky

Zdroj: Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>



Obrázek č.15 - golubcy

Zdroj: Marieclaire.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.marieclaire.ru/food/retsept-nedeli-domashnie-golubtsyi/>



Obrázek č.16 – hovězí stroganoff

Zdroj: Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z:  
<https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>



Obrázek č.17 - choloděc

Zdroj: Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z:  
<https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>



Obrázek č.18 - žarkoje

Zdroj: Findfood.ru [online]. ©2012 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z:  
<http://findfood.ru/termin/garkoe>



Obrázek č.19 – plněná paprika

Zdroj: Povar.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z:  
[https://povar.ru/recipes/farshirovannyi\\_perec\\_po-moldavski-77393.html](https://povar.ru/recipes/farshirovannyi_perec_po-moldavski-77393.html)



Obrázek č.20 - pirožki

Zdroj: Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z:  
<https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>



Obrázek č.21 - bliny

Zdroj: Mundo.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z:  
<https://www.mundo.cz/rusko/kuchyne>



Obrázek č.22 - kaviár

Zdroj: Gastronom.ru [online]. ©2008 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.gastronom.ru/product/ikra-761>



Obrázek č.23 - pirog

Zdroj: Lafoy.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://lafoy.ru/pirog-s-vishney-recepty-1084>



Obrázek č.24 - syrniki

Zdroj: Forbes.cz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://forbes.cz/syrniki-tvarohove-livance-s-minimem-mouky-pripravou-do-20-minut/>



Obrázek č.25 - oladji

Zdroj: Gotovim.uz [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://gotovim.uz/pyishnyie-oladi-na-drozhzhah/>



Obrázek č.26 - vareňje

Zdroj: Maggi.ru [online]. ©2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.maggi.ru/recipe/malinovoe-varene-bez-sahara>



Obrázek č.27 - mors

Zdroj: E-jam.ru [online]. ©2017 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://e-jam.ru/info/news/mors-istoriya-napitka/>



Obrázek č.28 - kvas

*Zdroj:* Unian.net [online]. ©1998 - 2022 [cit. 2022-03-10]. Dostupné z: <https://www.unian.net/lite/holidays/hlebnyy-kvas-recept-kak-prigotovit-domashniy-hlebnyy-kvas-recept-11043263.html>



Obrázek č.29 - karavaj

*Zdroj:* Nevestushka.ru [online]. ©1998 - 2022 [cit. 2022-03-11]. Dostupné z: [http://www.nevestushka.ru/svadebnaya\\_vipechka\\_starinnie\\_tradicii](http://www.nevestushka.ru/svadebnaya_vipechka_starinnie_tradicii)